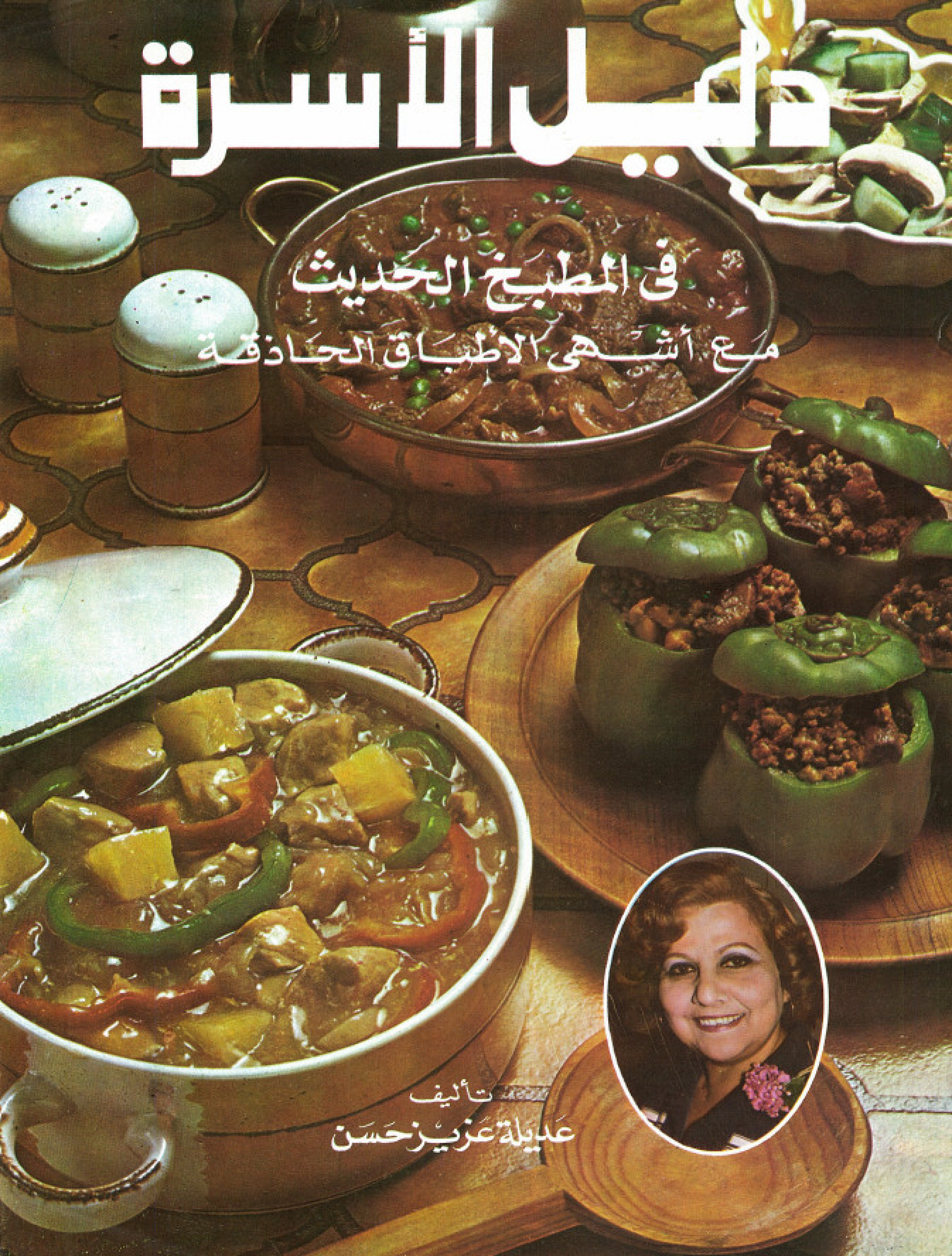


دليل الأسرة

فى المطبخ الحديث

مع أشهى الأطباق الحاذقة

تأليف
عديلة عزيز حسن

ان هذا الكتاب يعتبر من أحدث الكتب التى تبحث فى الشئون المنزلية ويشتمل على حوالى ٢٥٠ صنفا عالميا موضحا أغلبها بالصور الملونة ، كما أن جميع مقادير الأصناف قد قمت بتجربتها ونجحت تماما، كما قمت بشرح طريقة تنفيذها بأسلوب سهل دقيق يسهل للجميع فهمه وتنفيذه مراعية النواحى الصحية والاقتصادية والجمالية.

❋

ويشمل هذا الكتاب على سبعة أبواب تتضمن التغذية السليمة وكيفية التخطيط للوجبات المختلفة واعداد الموائد وقوائم الحفلات كما اشتمل على طرق الطهى المختلفة وعمل الصلصات المتنوعة والحساء وأصناف مختارة من اللحوم والطيور والأسماك والخضر والبقول والبيض والمشهيات والسلطات والمخللات.

❋

ان عنايتى باخراج هذا الكتاب بالصور الملونة هو رغبتى فى معاونة القارىء على اختيار الصنف وتنفيذه وطريقة تقديمه، كما تدرجت فى تبويبه بالأصناف السهلة الى الأصناف الصعبة نوعا.

ان هذا الكتاب يعتبر ثمرة تجربة أكثر من ثلاثين عاما وانى أقدمه لك ياسيدتى لتحتفظى به لك ولأبنائك ليكون مرجعا رائد لك فى مطبخك ولأسرتك.

فأرجوا تجربة الأصناف التى يحتويها هذا الكتاب حتى يمكن أن يقدم للاسرة أشهى الأطباق وأسهلها تنفيذا . وانى على أتم الاستعداد لتوضيح أى نقط قد يصعب على القارىء فهمها عن طريق مراسلتى لتوضيحها كتابة

المؤلفة : عديله عزيز حسن

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة



لقد سبق أن ذكرت فى مقدمة كتابى الأول فى سلسلة كتبى « دليل الأسرة » وهو كتاب « دليل الأسرة فى المطبخ الحديث مع أشهى أطباق الحلوى والفطائر » ، أن الهدف من اصدار هذه السلسة من الكتب هو عمل مرجع علمى حديث لكافة أفرع الاقتصاد المنزلى لتستزيد به الأسرة فى بيتها والطالبة فى معهدها بما قمت بتقديمه للاسرة من موضوعات تمس الحياة الأسرية فى الاذاعة والتليفزيون لفترة تزيد عن العشرين عاما ، علاوة على ممارستى التدريس والتوجيه فى مجال الاقتصاد المنزلى بوزارة التربية والتعليم لأكثر من ثلاثين عاما ، وتجوالى فى كافة الدول الأوربية للوقوف على أحدث التطورات فى فنون الاقتصاد المنزلى .

لذلك فانى أصدر كتابى الثانى فى هذه السلسة وهو كتاب « دليل الأسرة فى المطبخ الحديث مع أشهى الأطباق الحاذقة » ليكون المرجع الحديث لكل أسرة فى شئون مطبخها والطالبة فى جميع مراحل تعليمها .

إن هذا الكتاب يحتوى على أصول التغذيه وتخطيط الوجبات وطرق الطهى المختلفه واكبر عدد ممكن من الأصناف التى تقدم فى قائمة الطعام من حساء وخضر ولحوم وطيور واسماك ونشويات ومشهيات وسلطات .

ولقد روعى فى اعداده البساطة والسهولة والشرح الوافى مستعينة بأكبر عدد ممكن من الصور الملونة تلوينا فاخرا ، كما أن مقادير وطريقة شرح الأصناف وضعت بطريقة سهلة ميسرة بحيث يسهل على القارئ تنفيذ أى صنف فى أحسن صورة وبمنتهى البساطة ولقد استعنت فى اعداده بكافة المراجع العربية المتيسرة وكثيرا من المراجع الأجنبية وخاصة بالنسبة للمطبخ الفرنسى والانجليزى .

وسوف تتتابع باذن الله اصدار مثل هذه الكتب فى الموضوعات الأخرى المختلفة فى هذه السلسلة من كتب « دليل الأسرة » والتى تمس الحياة الأسرية لتكون المرجع العلمى الحديث للاقتصاد المنزلى فى مصر وسائر الدول العربية الشقيقة .

فإلى العزيز الفاضل السيد / اللواء محمد سعد الدين زكى الذى ساهم معى مساهمة كاملة فى اعداد هذا الكتاب بروح لا تعرف الكلل لايمانه المطلق بدور المرأة الفعال فى المجتمع ، ولايمانه بافتقار المكتبه المصرية بمثل هذه الكتب الحديثه التى تساير العصر .

وإلى هؤلاء الذين سبقونى فى تناول هذه الموضوعات ،

أهدى هذا الكتاب

المؤلفة
عديلة عزيز حسن


دَليل الأسرة
فى المطبخ الحديث
مع أشهى الأطباق الحاذقة
باب الأول التغذية وتخطيط الوجبات
باب الثانى طرق الطهى والصلصات والحساء
باب الثالث اللحوم
باب الرابع الأسماك والطيور
باب الخامس الخضر والمحشوات
باب السادس النشويات والبيض والبقول والجلاش
باب السابع المشهيات والسلطات والمخللات

الباب الأول

التغذية وتخطيط الوجبات

الفصل الأول : التغذية.

الفصل الثاني : تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة



الفصل الأول

التغذية

مفهوم التغذية

ان الغذاء فى أبسط معانيه هو كل ما يدخل الجسم من مأكل ومشرب أو ما يدخل اليه تحت الجلد من المواد الغذائية عن طريق الحقن مثل الملح والجلوكوز،كما يقصد بكلمة طعام هى كل ما يؤكل ويمضغ .

أما علم التغذية فهو العلم الذى يرشدنا الى تناول الغذاء الضرورى الشامل لكل الضروريات الغذائية والذى يجب أن يكون محتويا على كل العناصر التى تحفظ الصحة وتنتج الطاقة اللازمة للجسم وينشط الأعضاء المختلفة لتقوم بوظائفها والتى تساعد الجسم على النمو ، كما يدلنا على القيمة الغذائية لكل نوع من أنواع الغذاء المختلفة ليمكن اختيار الأطعمة التى تناسب كافة الأفراد منذ طفولتهم حتى شيخوختهم بما فيهم المرضى والحوامل والمرضع بما يتناسب مع المجهود والبيئة .

والحقيقة ان التقدم المحسوس فى علم التغذية قد بدأ فى الربع الثانى من القرن العشرين بتأثير عاملين أساسيين .

أولهما : ازدياد الوعى الغذائى .

وثانيهما : تحول المعلومات النظرية فى هذا المحيط الى حقائق ملموسة عن طريق تجارب التغذية التى أجراها العلماء ، فقد كانت نتائج التجارب واضحة ظاهرة حين تبين للمطلعون على نتائجها العملية ان تعزيز طعام الفرد بمادة معينة كالفيتامينات مثلا ، أو تهذيب وجبة طعامه بخلط عدة مواد غذائية مع بعضها ، قد اطال فترة الشباب وفترة الانتاج وأخر ظهور الكهوله ، وبذلك اندثرت الفكرة القديمة التى رددها الانسان فى العصور المختلفة ، وهى ان طول حياة الفرد وعدم اصابته بالأمراض تحدد وراثيا فقط ، وأصبح العلماء يحددون الآن بان الوراثة والتغذية هما العنصران الأساسيان فى تحديد حياة الانسان من جميع نواحيها .

وعلى هذا فان التغذية أمر هام يمس حياة الفرد ، وبالتالى كان من اللازم معرفة الدور الذى تقوم به كل من المواد الغذائية اليومية للفرد فى الظروف والأحوال المختلفة تبعا للعمر والجنس ونوع العمل ، اذ ان أنسجة الجسم تتكون مما يأكل الانسان ،بل ان الشخص يبدأ تأثره بالتغذية منذ بدء تكوينه أى وهو جنين فى بطن أمه ، ويستمر تأثره بها بعد ذلك فى أثناء نموه ، وحتى بعد اكتمال نمو الجسم نجد أن التغذية تلعب دورا هاما فى احتفاظ الفرد بسلامة جسمه وقدرته على العمل والانتاج .

الغذاء والدور الذى يؤديه

يمكن تعريف الغذاء بأنه أى مادة سائلة أو صلبة يمكن للجسم بعد امتصاصه لها فى الدم أن يستعملها فى ناحية أو أكثر مما يأتى :

- توليد الطاقة والحرارة ٠

- نمو أو بناء أنسجة الجسم وتعويض ما فقد منها ٠

- حفظ الجسم ووقايته من الأمراض ٠

وعلى أساس هذا التعريف يمكن تقسيم الأغذية الى ثلاث أقسام تبعا لوظيفتها الأساسية وان كان البعض يقسمها الى أربعة أو خمسة بل الى سبعة أقسام الا أن تقسيمها الى ثلاثة أقسام هى الأكثر شيوعا ٠

أولا : أغذية الطاقة والحرارة

وهى الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية (المواد النشوية والسكرية) ، والمواد الدهنية (جميع الزيوت والشحوم النباتية والحيوانية) مثل المسلى والزبد والقشدة ٠

ثانيا : أغذية البناء

وهى الأغذية الغنية بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية مثل اللحوم والبيض واللبن والجبن والسمك والبقول كالعدس واللوبيا والفول ٠

ثالثا : أغذية الوقاية

وهى الأغذية الغنية بالفيتامينات مثل الطماطم والموالح والجزر والكرنب والبقدونس والفلفل الأخضر والخس أى (مجموعة الفواكه والخضر) ٠

وأود أن أوضح أن أى طعام لا يتوقف على مدى احتوائه على عدة مواد غذائية فحسب ، بل يتوقف أيضا على الكمية التى تستهلك من هذا الطعام عادة ، فالبقدونس مثلا ، يحتوى على كمية عالية من (فيتامين ج) ولكنه لا يعتبر مصدرا هاما لهذا الفيتامين فى الغذاء اليومى ، وذلك لأن الكمية التى تستهلك منه بسيطة جدا فى العادة ، ولهذا فكمية (فيتامين ج) التى يحصل عليها الفرد من البقدونس صغيرة جدا ٠

كما اننا حين نتكلم عن الوظيفة الأساسية للغذاء ، فاننا نعنى احتوائه على نسبة عالية من المادة الغذائية التى تقوم بهذه الوظيفة فى الجسم الى جانب احتوائه على مواد غذائية أخرى ، فاللحوم تحتوى على نسبة عالية من المواد البروتينية التى تبنى أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ولذلك فهى تعتبر من أغذية البناء ، والى جانب هذا تحتوى اللحوم أيضا على مواد غذائية أخرى كالمواد الدهنيه

والأملاح المعدنية والفيتامينات ، وهى بذلك لها دور فى توليد الحـرارة فى الجسـم وفى وقـايته من الأمراض ٠

وسنتناول فيما يلى كل قسم من أقسام التغذية بشىء من التفصيل :

أولا : أغذية الطاقة والحرارة

اننا نستمد من كل طعام طاقة ، ولكن الأطعمة الغنية بالمواد الدهنية والمواد الكربوهيدراتية (أى السكرية والنشوية) هى أغنى أغذية الطاقة والحرارة ٠

اننا نعلم جميعا بأن الوقود ، كالفحم والبنزين ، حين احتراقه فى القاطـرات والعربات فانه يولد الطاقة والحرارة اللازمين لتحركهم ـ كذلك الطعام ـ فانه باحتراقه فى الجسم يولد الطاقة والحرارة اللازمين لجعل الجسم قادرا على الحركة والعمل ، والحرارة التى تنتج عن احتراق الطعام فى الجسم تقاس بوحدة تسمى (السعر) ٠

السعر الحرارى

هو عبارة عن مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية ، وهذا يطلق عليه السعر الصغير ، أما السعر الكبير فيساوى ١٠٠٠ سعر صغير ، أى أن الكيلو جرام سعر « كالورى » هو وحدة القياس للحرارة والنشاط التى تعطيها المواد الغذائية ٠

وتختلف الأطعمة فى قيمتها السعرية تبعا لتركيبها وما تحتويه من المواد الغذائيـة ، كما تختلف القيمة السعرية للاطعمة عند احتراقها داخل الجسم ، بمعنى أنه يوجد هناك فرق بين ما يعطيه الجرام الواحد من العنصر الغـذائى عند احتراقه خارج الجسـم وبين ما يمـد به الجسـم فعلا من السـعر الحرارى وذلك لأن الطعام الذى نتناوله لا يهضم كله والجزء الذى تمتصه الأمعاء الى الدورة الدموية لا يحترق كله فى الجسم احتراقا كاملا ٠

فمثلا عند احتراق المواد النشوية خارج الجسم يعطى الجرام الواحد منها ٤ر١ سعرا حراريا بينما تعطى عند الاحتراق الكامل فى الجسم ٤ سعرات حرارية فقط ، كذلك فى الدهون والمواد الزلالية ، فقد وجد أن الجرام من الدهنيات يعطى ٩ سعرات حرارية أما الزلاليات والبروتينيـات فيعطى ٤ سـعرات حرارية فقط وذلك عند احتراقها فى الجسم ٠

وأود أن أوضح أن المواد الغذائية لا تستعمل جميعها لتوليد الطاقة والحرارة اللازمة للجسم اذ أن المواد الكربوهيدراتية والدهنية والبروتينية فقط هى التى يؤكسدها الجسـم لتوليد الطاقة والحرارة ، أما المواد المعدنية والفيتامينات والمـاء فهى لازمة للصحة والنمو بل للحياة ولكنها لا تستعمل لتوليد الحرارة ٠

مصادر مجموعة الطاقة

١ - المواد الكربوهيدراتية (النشوية والسكرية)

ان الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية هى السكر والعسل الأبيض والأسود - والحبوب كالقمح والذرة والأرز والخبز والكعك والحلوى والخضروات الجذرية والفواكه ٠

ويتم تحويل المواد الكربوهيدراتية فى الجسم الى جلوكوز الذى يستخدمه الجسم لتوليد الطاقة والحرارة اللازمة للحركة والعمل والقيام بالمجهود ، على أن ما يتبقى منها ، أى مالا يحتاجه الجسم منها يتم اختزانه فى الجسم على هيئة جلوكوزين أو على هية دهن ٠

وعلى ذلك فالاكثار من تناول المواد الكربوهيدراتية يؤدى الى خزن الزائد منها عن حاجة الجسم على هيئة دهن فينتج عن ذلك زيادة فى الوزن أى السمنة ، لذلك يجب عدم المغالاة فى تناول الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية ٠

٢ - المواد الدهنية :

توجد الدهون فى الأطعمة الحيوانية والنباتية ، ويطلق اسم الزيوت على الدهون السائلة فى درجة الحرارة العادية ، والدهون نوعين :

أ - دهون حيوانية مثل الزبد والسمن والقشدة واللبن واللحوم والسمك والبيض والجبن ٠

ب - دهون نباتية مثل زيت الزيتون وزيت بذرة القطن والسمسم والفول السودانى والحلبة وجوز الهند ٠ ويمكن بعمليات كيماوية تجميد الزيوت السائلة فى درجة الحرارة العادية وتحويلها الى ما يطلق عليه السمن الصناعى ٠

والمواد الدهنية تتساوى تقريبا فى قيمتها الغذائية سواء أكانت صلبة أو سائلة ولكنها تختلف فى خواصها الطبيعية أى فى درجة الغليان والتجمد ٠ والدهن فى الطعام يتحول بعد الهضم الى مستحلب يمتص خلال جدار الأمعاء الدقيقة على شكل أحماض دهنية وجلسرين ، وبمجرد امتصاصها تتحول الى دهنيات متعادلة ودهنيات فسفورية تحت تأثير ما يفرزه الجسم من هرمونات ٠

وكل كمية دهن يتناولها الشخص فى غذائه ولا يستعملها الجسم فى توليد الحرارة والقيام بالمجهود تخزن على هيئة دهن تحت الجلد وفى العضلات ، واستمرار عملية اختزان الدهن يؤدى الى سمنة الجسم ٠

ثانيا : أغذية البناء :

١ - المواد البروتينية :

ان المواد البروتينية أى « الزلالية » هى من أهم مواد بناء الخلايا الحيوانية والنباتية وهى المصدر الوحيد الذى يعطى الجسم الآزوت اللازم لتكوين أنسجته وتعويض ما يفقده منها ٠

وتتركب المواد البروتينية من وحدات نباتية تسمى الأحماض الأمينية وهى نحو عشرين نوعا

مختلفا ، وتوجد هذه الأحماض الأمينية في الاطعمة بنسب مختلفة ، ووظيفة عمليات الهضم هي فصل واستخلاص هذه الأحماض ثم امتصاصها وتوصيلها بواسطة الدم الى أنسجة الجسم المختلفة ، وكل نسيج من أنسجة الجسم يحتاج لنوع خاص من هذه الأحماض الامينية لتكوين بنائه ، فالعضلات مثلا تحتاج لنوع منها خلاف الذى تحتاج اليه الكبد او الكلى أو المخ الخ ٠٠ ويلاحظ ان كل مادة بروتينية لا تحتوى على كل الأحماض الامينية اللازمة للجسم، ولذلك يجب أن يحتوى الغذاء على مواد بروتينية من جملة موارد حيوانية ونباتية ليحصل على مجموع ما يحتاجه من الأحماض الأمينية ، هذا مع العلم بأن فى استطاعة الجسم ان يكون بمجهوده بعض هذه الأحماض من عناصرها الكيمائية الأولية (كربون - ايدروجين - أوكسجين - نتروجين - كبريت) وذلك فى حالة الاحتياج لها وعدم توافرها ، ولكن هناك احماض أمينية لازمة وضرورية للجسم ولا يمكن لخلايا الجسم ان تكونها ولذلك لابد من توافرها فى الغذاء ولهذا تسمى الأحماض الامينية الأساسية ، واذا انعدمت هذه الأحماض الأساسية فى الغذاء أو كانت موجودة بكميات غير كافية ، فأن الجسم لا يمكنه ان يكون المركبات البروتيتية اللازمة له ٠

ومن كل ذلك يتضح ان قيمة أى بروتين من الوجهة الغذائية تتوقف على مدى توفر الأحماض الأمينية الاساسية فيه ، فالبروتينات التى تتوافر فيها جميع الأحماض الامينية الاساسية بالنسب المطلوب وجودها لتكوين المركبات البروتينية فى الجسم تعتبر بروتينات ذات قيمة غذائية عالية ، وبالعكس فان البروتينات التى لا تتوافر فيها الأحماض الامينيـة الأساسية تعد بروتينات قليلة القيمة الغذائية ، والبروتينات الموجودة فى الأغذية الحيوانية عموما أعلى فى القيمة الغذائية من بروتينات الأغذية النباتية المصدر ٠

مصادر المواد البروتينية

أ - مصادر حيوانية مثل اللحم والأسماك والبيض والألبان وتبلغ نسبة استفادة الجسم منه حوالى ٩٧٪ ٠

ب - مصادر نباتية مثل الحبوب والشعير والبقول وتبلغ نسبة استفادة الجسم منها حوالى ٨٤٪ ٠

احتياجات الجسم من البروتين

يختلف تقدير احتياجات الجسم من المواد البروتينية تبعا لعوامل كثيرة منها أطوار حياة الأنسان المختلفة منذ طفولته الى شيخوخته وكذا المجهود الجسمانى الذى يقوم به الشخص اذ ان هناك اختلاف كلى بين حاجة الجسم الى البروتينات للشخص الذى يقوم بمجهود شاق أو يؤدى تمرينات رياضية عنيفة وبين هؤلاء الذين يقومون بأعمال عادية ، كما يختلف التقدير بالنسبة لحالتى الحمل والرضاعة ٠

فمثلا الطفل الرضيع طبيعيا يحتاج الى ٥ر١ : ٥ر٢ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن جسمه يوميا بينما يحتاج الشخص البالغ الى ١ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا ، وهذا يعنى ان الانسان فى أدوار حياته الأولى يكون فى حاجة شديدة ومستمرة الى البروتين لبناء الخلايا الجديدة اللازمة لزيادة وزنه ونموه،بينما بعد البلوغ واكتمال النمو تصبح الحاجة الى البروتين قاصرة على تعويض ما فقده الجسم منه والمحافظة على الصحة فقط ٠

كما أن الحامل تحتاج الى ١٫٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا بينما المرضع تحتاج الى ٢ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا ·

٢ - الأملاح المعدنية :

يحتاج جسم الانسان الى غذاء معدنى بجانب ما يحتاج اليه من كربوهيدرات ودهن وبروتين لكى تستمر الخلايا فى القيام بوظائفها ولكى تمد الجسم بما يلزم لتكوين العظام والأسنان والدم ·

ويدخل فى جسم الانسان عدد كبير من العناصر المعدنية تبلغ حوالى ١٩ عنصرا ومعظم الكمية من هذه العناصر المعدنية توجد فى العظام · ومن أهم العناصر المعدنية الموجودة بالجسم هى الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والحديد والنحاس وغيرها والتى لا غنى عنها للجسم ، هذا مع العلم بأن الانسان يفقد فى الظروف العادية ما بين ٢٠ : ٣٠ جرام فى اليوم من الأملاح المعدنية عن طريق البول والعرق ، ولابد للجسم من تعويض ما فقد من هذه الأملاح عن طريق الغذاء ، والا تعرض الانسان الى أمراض معينة ، ولذلك يجب تلافى ذلك وعلاج النقص فى حالة ظهوره بتناول الأطعمة الغنية بالعناصر المعدنية ·

ثالثا - أغذية الوقاية

ان أغذية الوقاية هى الفيتامينات بأنواعها المختلفة ، وتوجد فى الأغذية بكميات قليلة نسبيا ، الا انها تعتبر عناصر غذائية ضرورية لحياة الانسان وحيويته ·

ويلزم الانسان كميات ضئيلة من الفيتامينات بعكس العناصر الغذائية الكبرى (البروتينات - الدهنيات - الكربوهيدرات) التى تلزم منها كميات كبيرة،لأن وظيفة الفيتامينات هى وظيفة العامل المساعد ولكل منها وظائف معينة فى الجسم فلو نقص أو انعدم من الغذاء أصيب الانسان باعتلال فى صحته أو أصيب بأمراض تختلف أنواعها باختلاف الفيتامين الناقص ونقصها يساعد على ظهور مرض الكساح وخاصة عند الأطفال ·

والفيتامينات تحفظ سلامة الأعصاب وحسن الهضم وتحمى الصحة بصفة عامة ولذلك يجب الحصول على كميات وافرة منها حتى يتحقق الجمال والحيوية ·

وأهم هذه الفيتامينات هى : فيتامين أ ، ب ، جـ ، د ، هـ ·

· الماء :

تأتى أهمية الماء فى المرتبة الثانية بعد أهمية الهواء مباشرة فالماء يكون ٧٠٪ من وزن الجسم وعليه تتوقف جميع العمليات الحيوية التى تحدث به ويمكن اجمال وظائف الماء فيما يأتى ·

١ - حمل الغذاء عن طريق الدم لجميع خلايا الجسم وحمل الفضلات الضارة الى خارج الجسم ·

٢ - يلعب دورا هاما فى عمليات الهضم والامتصاص والاخراج وفى الدورة الدموية ·

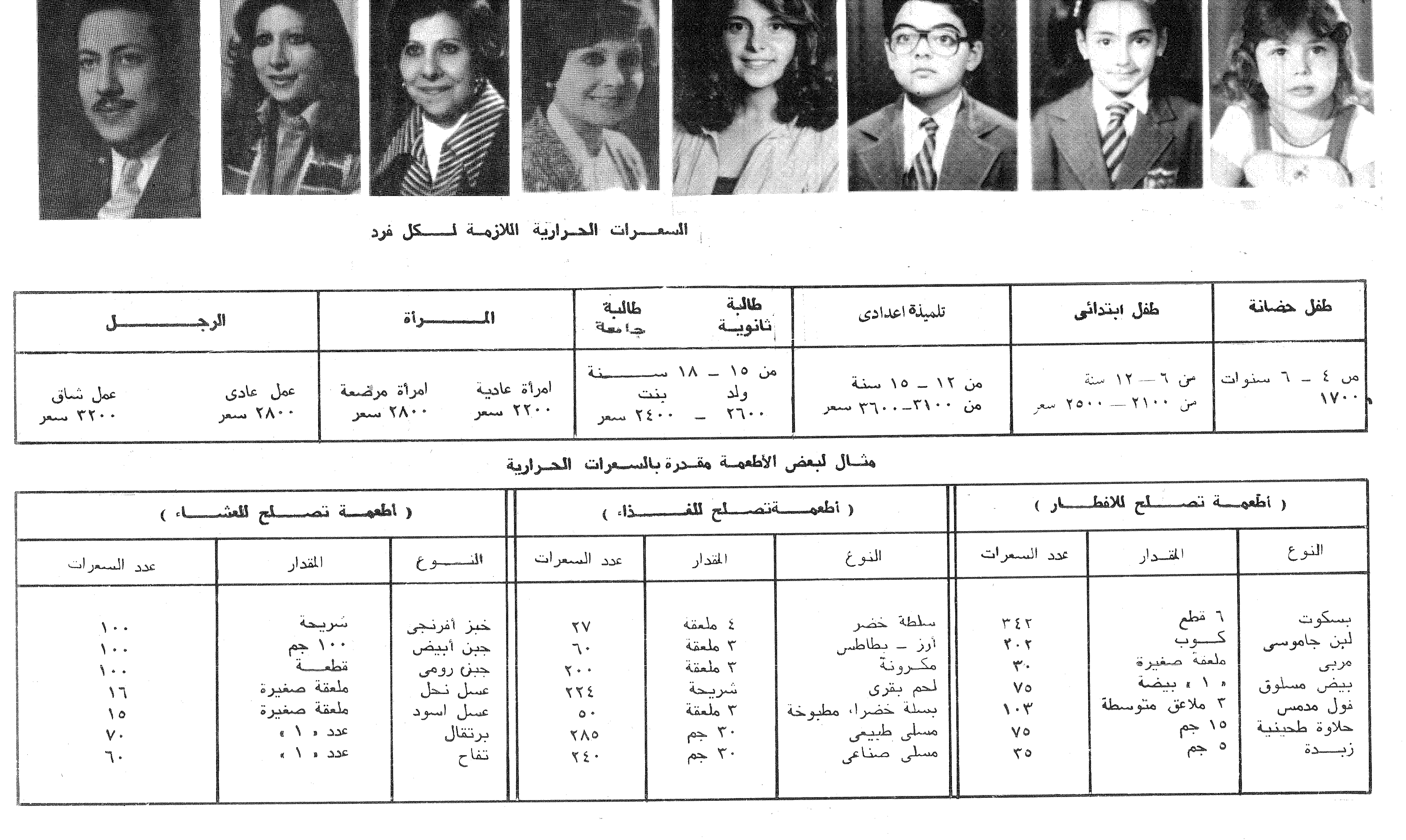
٣ - يساعد فى تنظيم حرارة الجسم عن طريق تبخره من سطح الجسم والرئتين ·

٤ - يرطب المفاصل والأغشية المخاطية وبذلك تتمكن من أداء وظائفها ·

٥ - أساس لجميع الافرازات والعصارات والتفاعلات التى تحدث فى الجسم ·

جدول الغذاء الكامل للانسان

المادة الغذائية		توجد في			فائدتها
البروتين	حيوانى	لحوم	طيور	سمك	بناء الأنسجة وتعويض التالف منها
	نباتى	فول أخضر فول جاف	عدس فول سودانى	بقول	
الدهون	حيوانى	قشدة	زبد	سمن	توليد الطاقة الحرارية للحركة والنشاط
	نباتى	زيت زيتون	زيت فرنساوى	زيت ذرة	
الكربوايدرات	سكريات	حلوى ـ عسل	قصب السكر	فاكهة	انتاج طاقة حرارية ضرورية للحركة والنشاط
	نشويات	خبز	مكرونة / أرز	بطاطس بطاطا	
الأملاح المعدنية	ملح الطعام املاح الصوديوم	لحوم	خضروات	جبن	يدخل فى تركيب الدم واللعاب والدموع والعصير المعوى
	املاح الكالسيوم	لبن	بيض	سمك	تكوين العظام والأسنان
	املاح الفوسفور	سمك	لحوم	بيض	تكوين العظام والأسنان وتعمل على حساسية الأعصاب
	املاح الحديد	لحوم وكبدة	باذنجان	سبانخ	توكيب كرات الدم الحمراء (هيموجلوبين)
	املاح اليود	بصل وثوم	سمك بحرى	مياه شرب مياه بحار	نقصه يسبب تضخم الغدة الدرقية وتورم كبير فى الرقبة
الفيتامينات	فيتامين أ	جزر	جرجير	زبد ـ سمن زيت كبد الحوت	قوة الابصار ، مضاد لمرض جفاف الجلد والعمى الليلى
	فيتامين ب	ذرة ـ قمح	فول نابت فول سودانى	بيض ـ خميرة	مضاد لمرض البريبرىوالبلاجرا
	فيتامين ج	ليمون برتقال	فلفل أخضر	فاكهة	مضاد لمرض الاسقربوط ونزلات البرد
	فيتامين د	زيت سمك	لبن ـ قشده	سمك	مضاد للكساح ولين العظام
	فيتامين ك	طماطم	خضروات قرنبيط	بصل أخضر	مضاد للنزيف
الماء		مشروبات عصير	مياه شرب	فواكه وخضروات	يدخل فى تركيب الدم وأنسجة الجسم كما يسبب ليونته



السعرات الحرارية اللازمة لكل فرد

طفل حضانة	طفل ابتدائى	تلميذة اعدادى	طالبة ثانوية	طالبة جامعة	المرأة		الرجل	
من ٤ ـ ٦ سنوات ١٧٠٠	من ٦ ـ ١٢ سنة من ٢١٠٠ ـ ٢٥٠٠ سعر	من ١٢ ـ ١٥ سنة من ٣١٠٠ـ٣٦٠٠ سعر	من ١٥ ـ ١٨ سنة ولد ٢٦٠٠ ـ	بنت ٢٤٠٠ سعر	امرأة عادية ٢٢٠٠ سعر	امرأة مرضعة ٢٨٠٠ سعر	عمل عادى ٢٨٠٠ سعر	عمل شاق ٣٢٠٠ سعر

مثال لبعض الأطعمة مقدرة بالسعرات الحرارية

(أطعمة تصلح للافطار)			(أطعمة تصلح للغذاء)			(أطعمة تصلح للعشاء)		
النوع	المقدار	عدد السعرات	النوع	المقدار	عدد السعرات	النوع	المقدار	عدد السعرات
بسكوت	٦ قطع	٣٤٢	سلطة خضر	٤ ملعقة	٢٧	خبز أفرنجي	شريحة	١٠٠
لبن جاموسى	كوب	٢٠٢	أرز ـ بطاطس	٣ ملعقة	٦٠	جبن أبيض	١٠٠ جم	١٠٠
مربى	ملعقة صغيرة	٣٠	مكرونة	٣ ملعقة	٢٠٠	جبن رومى	قطعة	١٠٠
بيض مسلوق	« ١ » بيضة	٧٥	لحم بقرى	شريحة	٢٢٤	عسل نحل	ملعقة صغيرة	١٦
فول مدمس	٣ ملاعق متوسطة	١٠٣	بسلة خضراء مطبوخة	٣ ملعقة	٥٠	عسل اسود	ملعقة صغيرة	١٥
حلاوة طحينية	١٥ جم	٧٥	مسلى طبيعى	٣٠ جم	٢٨٥	برتقال	عدد « ١ »	٧٠
زبدة	٥ جم	٣٥	مسلى صناعى	٣٠ جم	٢٤٠	تفاح	عدد « ١ »	٦٠

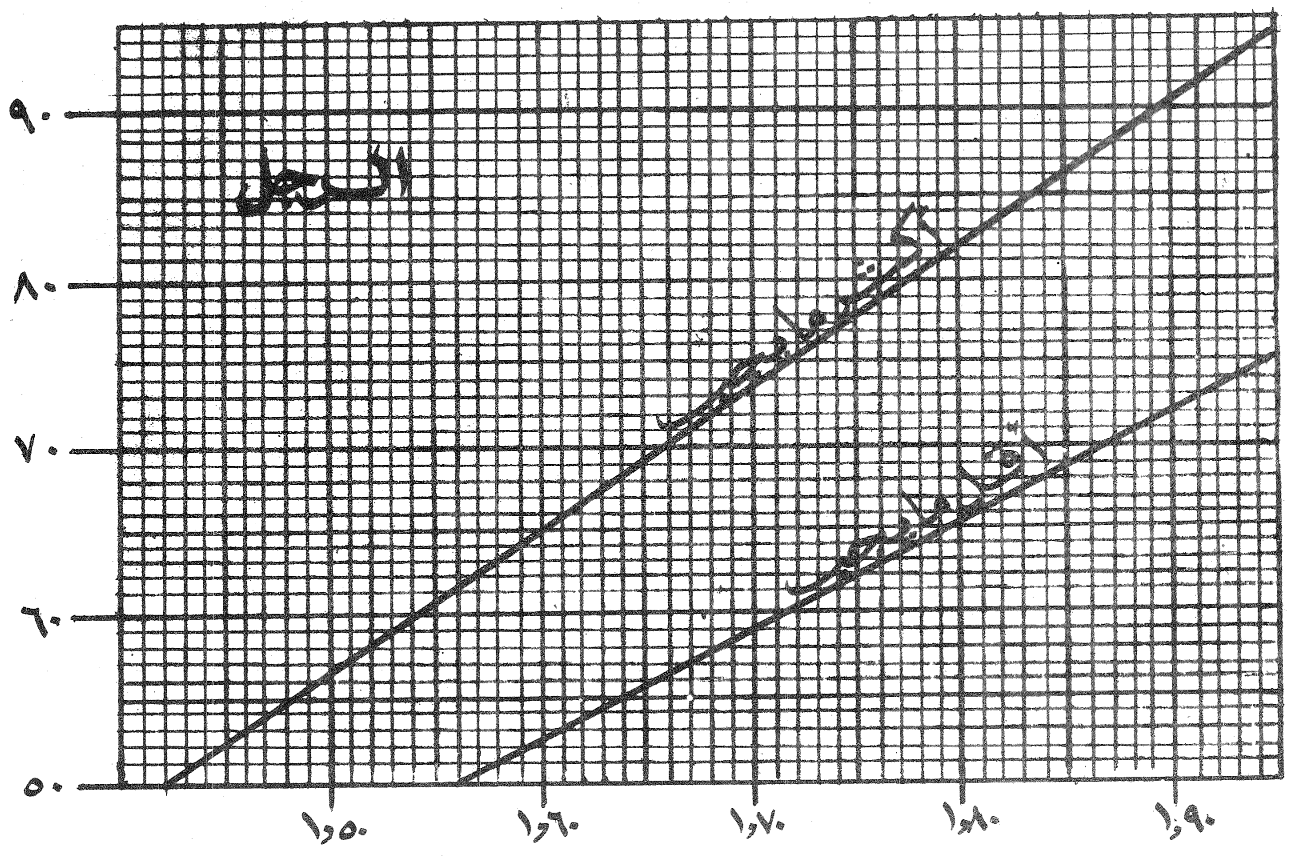
النسب المختلفة للمواد الغذائية اللازمة للإنسان

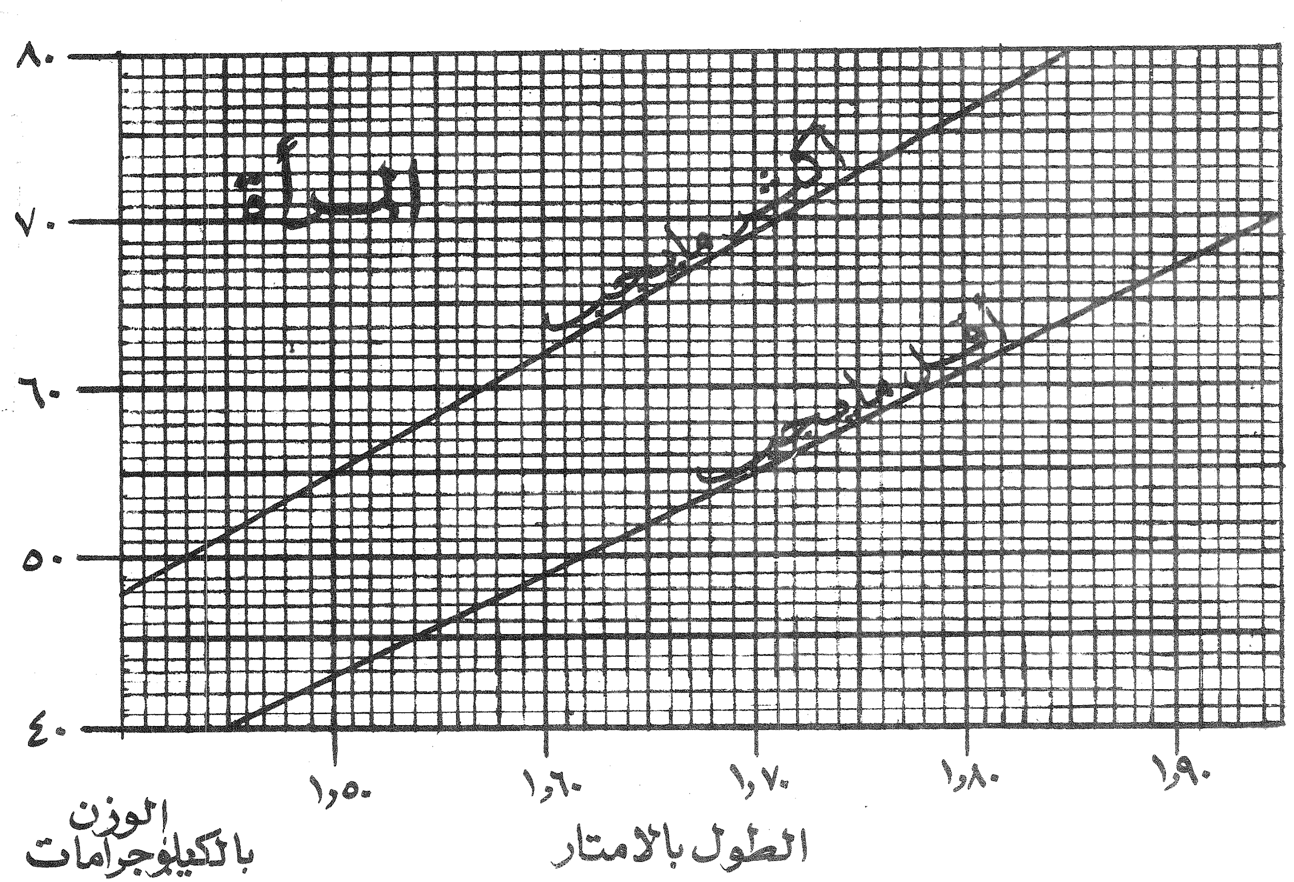
المواد الغذائية	الشخص البالغ	الاطفال الصغار والذين فى دور النمو
إحتياجات الجسم من المواد الكربوهيدراتية	٤ ـ ٦ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه مع مراعاة نوع العمل	٦ ـ ١٠ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه
إحتياجات الجسم من المواد الدهنية	١ ـ ٢ جرام وتختلف مقدار إحتياجات الجسم حسب نوع العمل	٢ ـ ٣ جرامات لكل كيلو جرام من وزنه
إحتياجات الجسم من المواد البروتينية	١٦ ـ ٢٠ سنه ١٠٠ جم للذكور ٨٥ جم للاناث الحامل ٨٥ جم ويفضل البروتين الحيوانى المرضع ١٠٠ جم ويفضل البروتين الحيوانى	١ ـ ٣ سنوات ٤٠ جم ٤ ـ ٦ سنوات ٥٠ جم ٧ ـ ٩ سنوات ٦٠ جم ١٠ ـ ١٢ سنة ٨٠ جرام ١٣ ـ ١٥ سنة ٨٥ جم للذكور ٨٠ جم للإناث

ونتيجة لما سبق يمكن أعتبار الكميات الموضحة فى الجدول التالى هى النسب المطلوبة للفرد من المواد السابقة حتى يكون الغذاء مناسبا لاحتياجات الجسم ، هذا بخلاف إحتياجات الجسم من الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء

المواد الغذائية	الاحتياجات اليوميه بالجرام
مواد كربوهيدراتيه	٤٠٠ ـ ٥٠٠ جرام يوميا
مواد دهنية	٧٥ ـ ١٢٠ جرام يوميا
مواد بروتينية	٧٥ ـ ١٠٠ جرام يوميا

لوحة تبين مايجب أن يكون عليه وزن الشخص بالنسبة لطوله





الفصـل الثانى

تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة

قبل الحديث عن النقاط التى يجب مراعاتها فى تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة يجب وضع ميزانية الأسرة فى المرتبة الأولى لأن المبلـغ الذى يحدد للغذاء والذى يرتبط بدخل الأسرة يتحكم الى حـد كبير فى نوع الوجبات التى تقدم وكلما قل الدخل كلما زادت أهمية تخصيص مبلغ للغذاء حتى لا تطغى باقى أبواب الصرف على بند الغذاء وبذلك تحرم الأسرة من الحصول على الغذاء اللازم لها ، وما زلنا نرى كثير من الأسر تسىء التصرف فى الميزانية المنزلية كل شهر بالنسبة لبند الغذاء لأسباب كثيرة أهمها :

١ ــ الاهتمام بالمسكن والملبس على حساب الغذاء ٠

٢ ــ شراء الأطعمة الغالية الثمن وذلك تبعا لمذاقها أو قدرتها فى الأسواق ٠

ولقد ثبت أن ثمن الغذاء أو مذاقه لا يدل على قيمته الغذائية بأى حال من الأحوال ، بل ان الكثير من الأطعمة الغالية الثمن نجدها ذات قيمة غذائية منخفضة ٠

وليسـت هناك ميزانية ثابتـة توافق حال كل أسرة ويمكن اتخاذها قاعدة للجميع ٠ فتوزيع الدخل على أبواب الانفاق يختلف من أسرة الى أخرى حتى لو تسـاوى الدخل وعدد الأفراد حسـب احتياجاتها وظروفها المعيشية ٠٠ الخ ٠

ولكن فيما يختص بالغذاء فهناك قاعدة ثابتة وهى أنه كلمـا قل الدخل كلمـا زادت النسبة التى تخصص للغـذاء ، فمثلا اذا كان دخل الأسرة ١٠٠ جنيه فقد تصرف من $\frac{1}{4}$ الى $\frac{1}{3}$ هذا الدخل على الغذاء ولكن اذا كان الدخل مثلا ٥٠ جنيه فقد تصرف الأسرة حوالى $\frac{1}{2}$ هذا الدخل على الغـذاء واذا قل الدخل عن ٥٠ جنيه مع ثبات عدد الأفراد فقد تصرف الأسرة أكثر من $\frac{1}{2}$ الدخل وهكذا ٠

وعادة نجد أنه كلما زاد عدد أفـراد الأسرة كلما زاد المبلغ الذى يصرف على الغذاء ، ولكننا نرى فى الوقت نفسه أن تكاليف تغذية الفرد الواحد فى الأسرة الكبيرة العدد أقل منها ف الأسرة الصغيرة ، ذلك لأن الأسرة الصغيرة العدد فى معظم الأحيان لا تستطيع شراء وتحضير وتقديم الأطعمـة بالطرق الاقتصادية التى تتبعها الأسرة الكبيرة العدد والتى تضطرها ظروفها الحالية الى ذلك ، وبعد تخصيص مبلغ معين للغذاء فان المسئول عن التغذية للافراد أو الجماعات لن يستطيع التصرف تصرفا سليما الا اذا كان على علم ودراية بأسس التغذية الصحيحة وبالأطعمة والمأكولات المتوفرة فى البيئة وأسعارها ومواسمها وقيمتها الغذائية ، وكذلك بالاحتياجات الغذائية اليومية لمن يعد لهم الطعام ٠

ان عملية تخطيط الوجبات ليست معقدة أو صعبة بل ان الخبرة والمران يجعلان منها عملية سهلة ، فربة البيت المتمرنة تقوم بتكوين الوجبات لأسرتها بسرعة واتقان وتقدم لهم عادة وجبات كاملة القيمة الغذائية الى جانب كونها شهية مرغوبة ، وكلما قل المبلغ المنصرف على الغذاء احتاج الأمر الى زيادة العناية بتخطيط الوجبات للتأكد من احتوائها على جميع الاحتياجات الغذائية ٠

نصائح للتخطيط الغذائى

أولا - القيمة الغذائية للوجبات

يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة على حدة وكذلك لوجبات اليوم كله كوحدة للتأكد من أن الوجبات اليومية تكمل بعضها البعض لتعطى الجسم كل احتياجاته ٠

وتبعا لما ذكر سابقا من تقسيم الأغذية الى ثلاث أقسام فان :

أغذية البناء	أغذية الوقاية	أغذية الطاقة والحرارة
اللحوم ـ الأسماك ـ البيض ـ الجبن ـ الألبان بأنواعها ـ البقول كالفول والعدس والحمص وفول الصويا والمكسرات	الخضروات كالاسفاناخ والكرنب والبامية والفجل والخس والطماطم ، والفواكه كالبرتقال والعنب والبلح والموز والتين والكمثرى	الحبوب ـ الخبز ـ الأرز ـ المكرونة ـ البطاطس ـ البطاطا ـ الكعك ـ الفطائر ـ الكسكسى ـ المربى ـ السكر ـ العسل ـ الدهون ـ الزيوت

نصائح للتخطيط الغذائى للأسرة :

تحتوى الوجبة الكاملة على صنف وأكثر من كل قسم من الأقسام الثلاثة السابقة ، وعند تكوين الوجبة تتبع عادة الخطوات التالية :

أ ـ يختار صنف أو أكثر من أغذية البناء ٠ ونظرا لأن أغذية البناء غالية الثمن نوعا فهناك احتمال نقصها فى غذاء محدودى الدخل ، ولذلك يجب التأكد من وجودها بكميات كافية ٠ ويمكن فى مثل هذه الحالات تقديم أغذية البناء الرخيصة الثمن مثل الجبن والألبان المنزوعة الدسم والبقول بأنواعها وتعطى أهمية خاصة لأغذية البناء وكمياتها فى وجبات الأطفال والحوامل والمرضعات ٠

ب ـ بعد اختيار أغذية البناء يختار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ويراعى أن يكون جزء منها طازجا غير مطهى للتأكد من حصول الجسم على كفايته من فيتامين (ج) ٠

جـ ـ يضاف للوجبة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة كالخبز أو الأرز ٠٠ الخ ٠ هذا بالاضافة الى الزيوت والدهون التى تستعمل عادة فى عمليات الطهى ٠

بهذا التكوين نضمن الحصول على وجبة كاملة ، ولكن لا يكفى وجود جميع المواد الغذائية بالوجبة بل يجب أن تتوفر هذه المواد بالكميات المناسبة للاشخاص المعد لهم الغذاء حسب السن والجنس ونوع العمل ، أى المجهود :

(١) السن

يحتاج الأطفال فى مراحل النمو المختلفة الى كميات كبيرة من أغذية البناء وأغذية الوقاية لينمو نموا سليما ، وتزداد هذه الحاجة فى فترة المراهقة نظرا لأنها فترة نمو سريع ٠لذلكيجب اعطاؤهمكميات اضافية من هذه الأغذية والاقلاع عن العادة المتبعة فى كثير من البيوت العربية وهى اختصاص رجل الأسرة بأكبر نصيب من الأغذية البروتينية والفواكه ٠ فالأطفال والحوامل والمرضعات أحق منه بالكميات الاضافية من هذه الأغذية ، ونستطيع زيادة أغذية البناء والوقايةبالنسبة للاطفال والمرضعات والحوامل باعطائهم كميات اضافية من هذه الأغذية (كوب من اللبن مع جزء من الخضروات والفواكه الطازجة) بالاضافة الى الوجبة العادية المقدمة لباقى أفراد الأسرة ٠ وكثرة النشاط والحركة عند الأطفال تجعلهم فى حاجة الى كميات كبيرة من أغذية الطاقة والحرارة ٠

(٢) الجنس

تقل احتياجات المرأة فى المتوسط عن احتياجات الرجل نظرا لأنها أصغر منه حجما فى العادة ٠ ولكن المرأة الحامل والمرضع تزداد احتياجاتها عن المعدل الطبيعى ٠ فالحامل تحتاج لتغذية اضافية لتكوين الجنين ، والمرضع لتكوين وافراز اللبن لتغذية الطفل النامى ٠ ففى النصف الثانى من فترة الحمل وأثناء الرضاعة يجب اعطاء الأم كميات كبيرة من الأغذية وخاصة أغذية البناء والوقاية ٠

(٣) نوع العمل " المجهود "

يحتاج العمل الشاق الى كميات اضافية من أغذية الطاقة والحرارة وكلما زاد المجهود الجسمانى زاد عدد السعرات اللازمة للجسم فبالنسبة للشخص الكامل النمو يجب أن تتعادل عدد السعرات التى يفقدها الجسم مع عدد السعرات التى يحصل عليها من الغذاء فاذا كان الغذاء غير كاف أى لا يعطى عدد السعرات اللازمة فان الشخص يستعمل أنسجة جسمه نفسها للحصول على الطاقة وبذلك ينقص وزنه ٠ ويعتقد أصحاب المهن الشاقة أنهم أشد احتياجا من غيرهم الى اللحوم وأغذية البناء وهذا خطأ ، والحقيقة أنهم يحتاجون الى كميات اضافية من أغذية الطاقة والحرارة ليستطيعوا القيام بالمجهود ٠

وللمواد الدهنية والسكرية أهمية كبيرة فى اعداد الأغذية العالية القيمة الحرارية اذ يمكن اضافتها للاطعمة فتزيد من قيمتها الحرارية بدون زيادة تذكر فى الحجم وبذا نستطيع اعداد وجبات عالية القيمة الحرارية وفى الوقت نفسه مناسبة من ناحية الكتلة والحجم ٠

ثانيا - التنويع فى اختيار الأصناف :

التنويع لازم فى اعداد الوجبات من الناحية الصحية لأنه يساعد على الحصول على جميع المواد الغذائية اللازمة للجسم بسهولة ومن الناحية النفسية لأنه يساعد على فتح الشهية . فمهما كان الطعام مفضلا لدى الشخص فان كثرة تكراره تدعو الى الملل ، كذلك يجب مراعاة عدم تكرار الصنف فى الأكلة الواحدة فلا يقدم حساء البسلة مع البسلة المكمورة مثلا فى الوجبة الواحدة وهكذا . ويقصد بالتنويع هنا التنويع بأوسع معانيه أى فى الأصناف وطرق الطهى والتقديم .

ثالثا : الشكل ورائحة الطعام

لرائحة الطعام وطعمه ومنظره تأثير كبير على افراز العصارات الهضمية وتتوقف رائحة الطعام وطعمه على نوعه وطريقة طهية أما الشكل فيتوقف الى حد كبير على طريقة التقديم . ووفرة الألوان فى الخضروات وغيرها تمكننا من التصرف الى حد كبير فى طرق التقديم بحيث تكون الأطعمة شهية جذابة .

رابعا - مراعاة فصول السنة :

يجب على المسئول عن اعداد الوجبات اختيار الخضروات والفواكه فى موسمها كلما امكن ذلك اذ أنه فى هذا الوقت تكون رخيصة وطازجة وبحالة جيدة .

خامسا : مراعاة الوقت اللازم لإعداد الأطعمة :

عنداعداد الوجبات يجب مراعاة الوقت اللازم للاعداد ، لأنه يختلف كثيرا باختلاف الأصناف فاذا أخذنا على سبيل المثال تحضير الخضروات وجدنا أن الفاصوليا تحتاج الى وقت أطول فى اعدادها للطهى من اعداد البطاطس أو الكوسة مثلا،مع ملاحظة أن الأطعمة يجب أن تعد فى يوم تقديمها فاذا كانت الأصناف المختارة فى الوجبة تحتاج الى كثير من التحضير فيستحسن تقديم الحلو فاكهة مثلا بدلا من حلو مطبوخ حتى يكون الطعام معدا فى الوقت المناسب .

سادسا : مراعاة الاقتصاد فى الجهد والوقود المستهلك والخامات :

فى حالة استعمال الفرن يجب طهى أكبر عدد ممكن من الأصناف فيه فى وقت واحد اقتصادا للوقود والجهد ، كما يجب تحديد الكميات التى يجب أن تقدم لكل فرد بحيث لا تزيد الكمية التى تم طهيها عن احتياجات الأفراد ، والتى قد تلقى فى المهملات . لذلك فمن أهم النقاط التى يجب مراعاتها من الناحية الاقتصادية هى الاستفادة من بواقى الاطعمة بعمل أطباق جديدة باضافات طفيفة لتحسين أسلوب تقديمها وفى الوقت نفسه تكملة التخطيط للوجبة من الناحية الغذائية السليمة .

سابعا : اختيار نوع الطعام تبعا لأعمار أفراد الأسرة

يجب مراعاة الأصناف التى تحتاج لمضغ،خصوصا اذا كان الطعام معد لأطفال،فكثرة تقديم الأطعمة التى لا تحتاج لمضغ تجعلهم يميلون الى الكسل فى مضغ الطعام أما بالنسبة لكبار السن

فيجب مراعاة تقديم الأطعمة اللينة السهلة المضغ لأن الأسنان قد لا تكون سليمة مع التقدم فى السن

ثامنًا : مراعاة أنواع الأطعمة التى تعطى لأفراد الأسرة واختيار الأصناف البديلة

كما يجب اعطاء الأطفال والحوامل والمرضعات كميات كبيرة من اللبن (١ ـ ٢ رطل يوميا) واذا رفض الطفل شربه فانه يجب أن يقدم له عوضا عنه صنف آخر كصنف حلو مثل الكستردة أو الأرز باللبن أو المهلبية ٠

تاسعًا : تناسب الأطعمة مع حالة الجو

يراعى ملاءمة الطعام لحالة الجو فمثلا تقدم الشوربة الساخنة والأطباق الدسمة شتاءا والأطباق الباردة الخفيفة صيفا ٠

عاشرًا - مناسبة تكاليف الوجبات مع ميزانية الأسرة

يجب تقديم الأصناف التى تتناسب مع الميزانية الموضوعة للغذاء ، فأثمان الأطعمة ليس لها أى دلالة على قيمتها الغذائية ، وكثير من الأطعمة الغالية الثمن تكون قيمتها الغذائية منخفضة ٠

وعموما يجب مراعاة المرونة فى عملية التخطيط بحيث تراعى النقط السابق ذكرها على قدر المستطاع لتحقيق التغذية السليمة لكافة أفراد الأسرة والتكيف مع ظروف كل أسرة وخاصة ظروفها الاقتصادية ٠

قوائم الطعام

الشروط الواجب مراعاتها عند اعداد قوائم الطعام :

ان قوائم الطعام غير ثابتة بل تتغير حسب المواسم والمناسبات التى تقدم فيها والميزانية الأسرية ولها عدة شروط سبق الحديث عنها ٠

وقوائم الطعام العادية للوجبات الثلاثة اليومية تختلف كلية عن قوائم الطعام التى تعد للبوفيهات والحفلات المنزلية ، كما تختلف أيضا بالنسبة للحفلات والولائم التى تقام فى الفنادق والمطاعم وخاصة تلك التى تقدم فيها أصناف المأكولات صنفا صنفا وبترتيب معين ٠

أولا - الوجبات اليومية

١ - وجبة الإفطار

وهذه يجب أن تعتبر من أهم الوجبات ، اذ يتبعها العمل اليومى للانسان سواء فكريا أو جسمانيا ، ولذلك كان على ربة الأسرة مسئولية كبرى فى اعداد هذه الوجبة اذ غالبا ما تكون شهية الانسان ضعيفة خاصة اذا كان استيقاظه مبكرا ، كما يجب توجيه عناية خاصة بالنسبة للاطفال الذين يحاولون بكافة الطرق الامتناع والتهرب من تناولها ٠

وتختلف وجبة الافطار من بلد الى آخر ، فمثلا :

الافطار الانجليزى : عصير وكورن فليكس باللبن ، بيض أو جامبون وبيض أومليت وزبد ومربى مع الشاى أو القهوة باللبن ٠

الافطار الفرنسى : يتكون من بيربوش أو كرواسان أو كيزر أو توست وزبد ومربى مع الشاى أو القهوة أو الكاكاو باللبن ٠

الافطار الأمريكى : نفس المكونات السابقة ولكن بدون كورن فليكس مع استبدال الجامبون بالكبدة المقلية أو المشوية أو اللحم البارد ٠

الافطار المصرى : وسوف نقدم عدة نماذج منه على سبيل المثال :

- فول مدمس بالزيت والليمون أو بالزبد ، جبنة بيضاء ، وحدات طماطم ، عيش أو توست ، شاى ولبن ٠
- طعمية ، جبنة ، زيتون أسود ، شاى ولبن ٠
- عجة ، توست بالزبد والمربى ، شاى ولبن ٠
- شعرية باللبن والسكر ، جبنة رومى ، شاى ولبن ٠

٢ - وجبتى الغداء والعشاء :

تهتم الدول الغربية بوجبة العشاء على أن تكون وجبة الغداء خفيفة نظرا لطول فترة العمل أثناء النهار والتى تنتهى الساعة الخامسة أو الخامسة والنصف ٠

أما فى البلاد الشرقية بصفة عامة فتعتبر وجبة الغداء هى الوجبة الأساسية على أن يكتفى فى وجبة العشاء على نفس أصناف وجبة الغداء تقريبا أو على أصناف خفيفة كأصناف وجبة الافطار ، والآتى بعد بعض النماذج :

(أ) القوائم الصيفية

- كنالونى - باذنجان اجارتا - سلطة خضراء - تريفل ٠
- دجاج مشوى - دقية بامية - أرز - سلطة طحينة - فاكهة ٠
- لحم بارد - محشو ورق عنب - فاصوليا خضراء - سلطة خضراء - فاكهة ٠
- طاجن اللحم بالحمص والخضر - مكرونة اسباجتى - سلطة خضراء - مهلبية ٠
- دجاج محمر - بطاطس محمرة - ملوخية خضراء - أرز - فاكهة ٠
- سمك مقلى - أرز محمر - سلطة خضراء - فاكهة ٠
- صينية فول مدمس بالخضر والطماطم - باذنجان بالخل والثوم - فاكهة ٠

(ب) القوائم الشتوية

- حساء بالتربية - فراخ بالشركسية - صينية كوسة بالباشاميل - بودنج البابا ٠
- حساء البسلة - بفتيك - خضر سوتيه - فاكهة ٠
- حساء العدس - كفتة اللحم - بطاطس بيوريه - سلاطة شتوية - بقلاوة ٠
- صينية السمك بالبطاطس - أرز محمر - سلطة طحينة - فاكهة ٠
- بصارة - كوسة مسلوقة بالزيت والليمون - بصل أخضر أو أحمر - فاكهة ٠
- فراخ مشوية - ورق عنب - سلطة طحينة أو سلطة لبن - فاكهة ٠
- بيكاتا - صينية مكرونة بالباشاميل - دقية سبانخ - سلاطة - فاكهة ٠

ثانيًا - قوائم البوفيهات :

١ ـ المشهيات : عبارة عن مجموعة من أصناف باردة تقدم فى طبق كبير أو يقدم كل صنف على حدة ، وعادة ما تقدم على المائدة قبل تقديم الطعام ، وهى عبارة عن شرائح من الأنشوجة أو السردين أو الرنجة والزيتون والمخللات والبطارخ أو السالمون والخيار ، وبعض البلاد تقدم الشمام وسلطة الفاكهة .

٢ ـ الحساء : أساسى فى قائمة الطعام ويقدم ساخنا .

٣ ـ السمك : أساسى فى قوائم الطعام ، وقد يغطى بصلصة سميكة كصلصة المايونيز أو يقدم مقلى أو مشوى حسب الرغبة .

٤ ـ اللحم : وهو عبارة عن طبق سرفيس من اللحم مع خضر سوتيه وصلصة ، ويجب العناية فى تنسيقه وينقسم الى مجموعتين (ساخنة وباردة) ، كما أن كل مجموعة تنقسم الى قسمين (قسم خفيف وآخر راق) وقد تقدم المجموعتان معا ، وعادة ما يقدم الفطير الدسم المحشو باللحم أو الدجاج .

كما أن اللحم عبارة عن : اما مقطع من الكتف أو الفخدة كاملا أو يقدم طبق من اللحم البارد أو البوفتيك أو طبق الكستليتة أو الكفتة على أن يقدم مع هذه الأطباق ما يلائمها من خضر سوتيه .

٥ ـ الطيور : يقدم عادة طبق أساسى من الطيور التى تكون اما ديك رومى بكامله مع الأرز بالخلطة أو حمام محشى أو حمام مخلى أو دجاج مشوى أو دجاج بشركسية الأرز أو دجاج محمر روستو مع البطاطس المحمر .

٦ ـ الخضر : اما تقدم على شكل محشوات بأنواعها أو على شكل طواجن مثل التورلى أو دقيات مثل دقية البامية .

٧ ـ حلوى مطهية : مثل البودنج أو البابا أو السوفليه أو الفطائر أو أى نوع من الحلوى الشرقية كالبسبوسة أو البقلاوة أو أم على .

٨ ـ المملحات : أنواع من الجبن ومعها البسكوت المملح أو أى أنواع أخرى تشبه المشهيات .

٩ ـ المثلجات : مثل السوربيه ـ الأيس كريم ـ البافرواز ـ بودنج دبلومات .

١٠ـ الفاكهة : وهذه يجب أن تكون متنوعة وطازجة كالموز والتفاح والكمثرى وغيرها .

١١ـ القهوة : وهذه اما تركية أو فرنسية وقد تكون باللبن أو بالكريمة .

١٢ـ مشروب شبه مثلج : ويقدم أثناء تناول الطعام فهو اما عصير فواكه أو أى عصير آخر .

ثالثًا - قوائم الطعام فى شهر رمضان

ان شهر رمضان المعظم لهو من المناسبات الهامة التى يجدر بربة المنزل فيها أن تقوم بمجهود كبير للعناية بمطبخها وتهيئة ألوان من الطعام تناسب هذا الشهر الكريم ، اذ أن الانسان فى حالة الصيام يحتاج الى نوعيات معينة من الطعام مع تنويعه سواء فى طرق اعداده أو طهيه لتساعده على تناول وجبة الافطار بشهية مفتوحة دون أن تعرضه الى الارتباك المعوى ، كما يحتاج الصائم لأن تكون المائدة معدة تماما على الوجه الأكمل فى ميعاد الافطار اذ أن معظم الأسر تجلس الى المائدة قبل آذان المغرب

وكلها شوق الى كسر صيامها بمجرد سماعها مدفع الافطار أو الآذان ، فاذا لم تكن المائدة معدة ثارت ثائرتهم ، وطار لبهم ، واتهمت ربة المنزل بالتراخي والاهمال فى شهر الصيام والبركات ٠

وقد يقال ان تنويع الطعام واعداد مائدة جميلة هو نوع من الترف ، الا أن الحقيقة تخالف ذلك ، اذ أن ذلك يعتبر ضرورة تستلزمها حاجة الجسم الصائم ، اذ لم توجد بعد المادة الغذائية أو الصنف الذى يحتوى على جميع العناصر وجميع الفيتامينات والأملاح بالنسب المطلوبة لحاجة الجسم ، كما أن الاعداد الجميل للمائدة فى حدود الامكانيات المتاحة انما هو دعوة للاسرة جميعها بأن تتناول طعامها فى يسر وشهية ٠

لذلك كله أقدم بعض التوجيهات التى تعين ربة المنزل على تحقيق ذلك :

١ ـ ملاحظة احتواء وجبة الافطار على جميع المواد الغذائية السهلة الهضم وبحيث تكون الكمية مناسبة لطول الفترة بين وجبة السحور والافطار ٠

٢ ـ من المفيد جدا تقديم طبق من الحساء (الشوربة) الساخن عند بدء الأكل ، فالسخونة عامل منبه للجهاز الهضمى بعد فترة الصيام الطويلة ، هذا علاوة على أن الحساء له قيمة غذاية كبيرة ويمكن عمله بسهولة كما أنه صنف اقتصادى ٠

٣ ـ الابتعاد عن تقديم أطباق الخضر المتبع فيها طرق الطهى المعقدة التى تستعمل فيها كميات كبيرة من المادة الدهنية (السمن) والتوابل اذ أن هذه الأصناف تسبب عطشا لآكليها ، كما يجب أن يدخل اللبن والبيض فى طهى الأصناف كلما أمكن ليزيد من قيمتها الغذائية ويغنى عن استعمال السمن بكثرة ٠

٤ ـ اعداد طبقا شهيا من السلطة لما لها من قيمة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح كما أن رائحتها القوية تساعد على افراز العصير المعدى الذى يسهل عملية الهضم ٠

٥ ـ استخدام المواد البديلة للبروتين الحيوانى مثل البقول كالعدس والفول لما تحتويه من مادة بروتينية بنسبة كبيرة والتى تعتبر من أكبر مصادر البروتين النباتى وأرخصها ، علاوة على أنها غنية بالنشويات والأملاح المعدنية ، ولا يخفى ما يمكن عمله منها من أطباق شعبية لذيذة كالفول المدمس بأطباقه المتنوعه والفولية والطعمية ٠

٦ ـ الاهتمام الكامل بأطباق الحلوى واعتبارها كصنف أساسى فى قائمة الافطار ، ولا شك أنها من الأصناف المحببة فى رمضان الا أن تقديمها فى أشكال مختلفة يزيد من الاقبال عليها ولا يجعل الملل يتسرب الى نفوس أفراد الأسرة كالتنويع فى صنع الكنافة والقطايف ٠

٧ ـ يقدم فى وجبة السحور ما تبقى من وجبة الافطار مع مراعاة عدم تقديم المأكولات المحتوية على المواد الدهنية والتوابل لأنها تسبب عطشا لآكليها كما ذكرنا ٠ ولهذا يحسن تقديم الألبان ومنتجاتها والخضروات السوتيه والفواكه ٠٠ الخ ٠

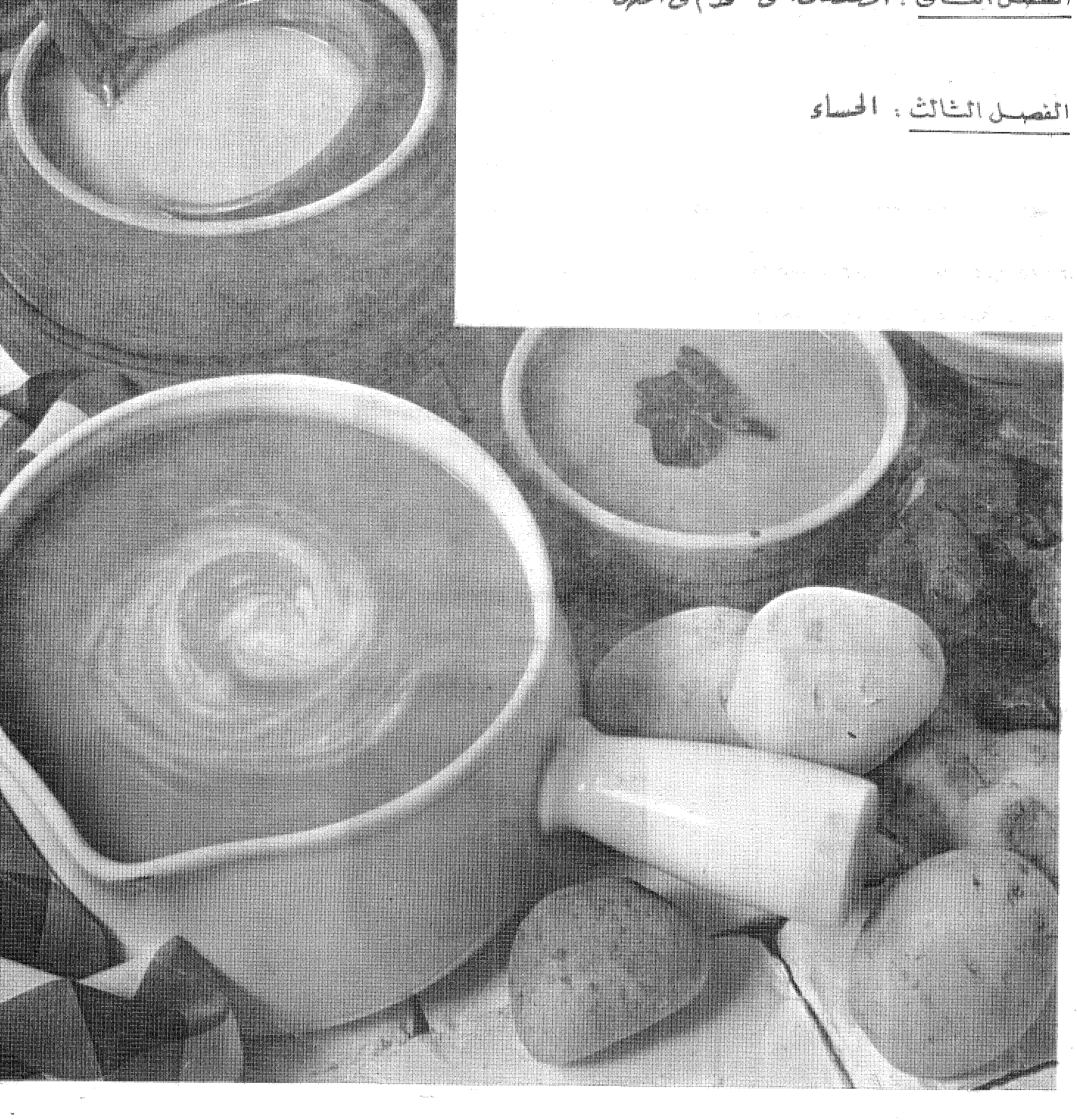
الباب الثانى

طرق الطهى المختلفة والصلصات والحساء

الفصل الأول : طرق الطهى المختلفة

الفصل الثانى : الصلصات التى تستخدم فى الطهى

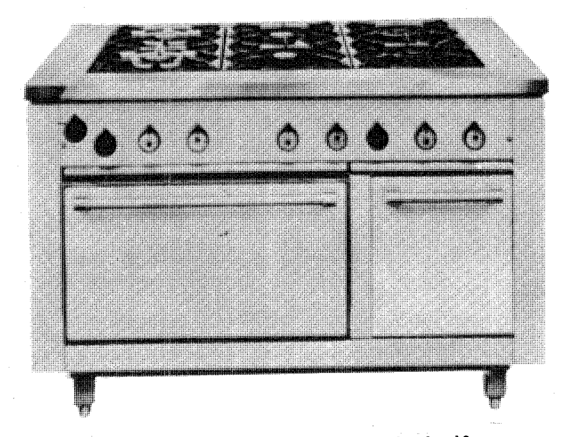
الفصل الثالث : الحساء



بعض أنواع البوتاجازات

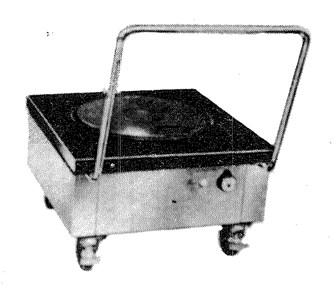
Gas ranges + bake oven

بوتاجاز + فرن الخبز



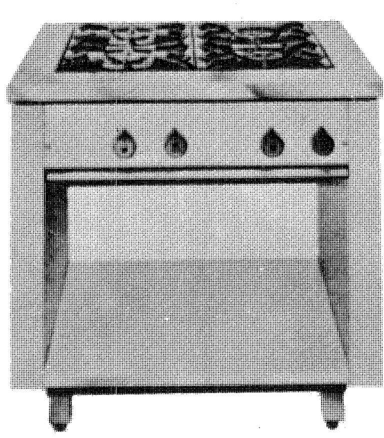
Electric stock pot stove

جهاز كهربائى للطهى



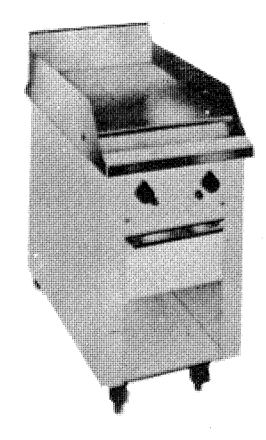
Gas ranges , open cabinet and shelf

بوتاجاز بأرفف داخل كابينة مفتوحة



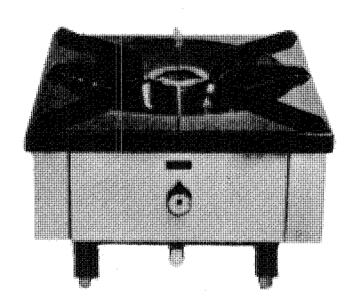
Griddle plate

مسطح للشى



Fry top range, gas heated

بوتاجاز بعين واحدة



Gas heated stock pot stove

بوتاجاز للتحمير



طرق الطهى المختلفة للأطعمة

الطهى هو انضاج اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء سهل الهضم اذ أن الغذاء الجيد هو قوام الصحة ولا يتأتى الا بالطهى المتقن ٠

والقيمة الغذائية للطعام لا تتوافر الا بحسن اختياره واعداده حتى يفى بالغرض المطلوب من أجله ، وربما يكون الطعام المنوع ذا قيمة غذائية عظيمة ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهى ٠ ان الطهى المتقن وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب ٠ لذلك يجب أن يكون لدينا معلومات علمية كافية حتى نقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم وعلى الكمية اللازمة لكل شخص فى الأعمار المختلفة على حسب ما يبذلونه من جهود عقلية أو جسمانية ،كما أنه من الضرورى التنويع فى طرق الطهى حتى لا يمل الانسان من تناول الطعام كل يوم بنفس الطريقة وبنفس الطعم اذ أن طعم اللحم المشوى مثلا غير طعم اللحم المسلوق أو المحمر وهكذا ٠ كما أن لكل طريقة طهى قاعدة خاصة نعرضها فيما يلى :

١ـ السلق :

السلق عبارة عن انضاج الطعام بغمره فى سائل وتعريضه لدرجات حرارة مختلفة الشدة تبعا لنوع الطعام ، هذا ويمكن سلق جميع الأطعمة كاللحوم والطيور بأنواعها والبقول والنشويات كالمكرونة والارز والخضر والفواكه والبيض كما نستخدم طريقة السلق فى عمل الأشربة المختلفة كالمحلول السكرى والسوائل المستعملة فى السلق هى :

المـاء ـ اللبن ـ خلاصة اللحم ـ خلاصة العظم ـ خلاصة الخضر ـ الشراب ٠

وقد أجريت بعض التجارب على أحسن الطرق للحصول على طعام مسلوق محتفظ بشكله وقيمته الغذائية فوجد أنه يجب وضعه صحيحا فى ماء مغلى على أن يضاف اليه ملح اذا لزم الأمر ، وتكون كمية السائل كافية لغمر الطعام الا فى السمك فتكون قليلة تكفى فقط لتغطيته على أن يضاف اليه ملعقة خل أو عصير ليمون كما يضاف البصل فى سلق اللحوم والطيور لمنع الزفر ، أما المكرونة فتحتاج عند سلقها الى عناية خاصة اذ يجب أن توضع فى الماء بعد غليه واضافة الملح اليه وتترك لتغلى على النار مع كشف الغطاء حتى تنضج ، وقد يضاف اليها ملعقة زيت أثناء السلق ثم تصفى وتشطف بالماء البارد للتخلص من المواد النشوية ، وعموما فان للسلق طريقتان :

(أ) السلق على البـارد :

والمقصود بهذه الطريقة الحصول على حساء يحتوى على جميع العناصر الغذائية الموجودة فى المواد المراد سلقها بمعنى أن الطعام يفقد كثيرا من العصارات الغذائية فى مـاء السلق وبذلك يمكن الاستفادة منه فى عمل أطباق مختلفة كالحساء والملوخية والكشك ٠ وتتلخص هذه الطريقة بوضع الطعام فى ماء بارد مملح على أن يرفع بعد ذلك على نار هادئة حتى ينضج ٠

(ب) السلق على الساخن :

والمقصود بهذه الطريقة الحصول على الأطعمة بعصاراتها الغذائية كاملة فيها دون خروجها الى ماء السلق مع احتفاظها بشكلها ، مثل البطاطس والبسلة والكوسة والمكرونة · وتتلخص هذه الطريقة فى وضع الطعام المراد سلقه فى ماء مغلى مملح ويرفع على النار حتى يتم نضجه ·

وقد تحتاج طريقة سلق بعض الأصناف مثل المكرونة والسمك واللحوم والخضر الى بعض الارشادات سيأتى ذكرها فى أبوابا لطهى المختلفة ·

٢ - الطهى على البخار :

الطهى على البخار هوانضاج الطعام بتعريضه للبخار اما باستعمال حلل البخار الخاصة أو تعريضه للابخرة المتصاعدة من ماء يغلى أو استعمال حمام مائى أو (بوضع الطعام فى وعاء صغير داخل وعاء أكبر به ماء ساخن) ويشترط أن يبقى الماء تحت درجة الغليان حتى ينضج الطعام ·

وفائدة هاتين الطريقتين هى منع النار المباشرة عن الأطعمة المراد طهيها حتى لا تحترق ، وكذا احتفاظ الأطعمة بالعناصر الغذائية كاملة ، كما أنهما يعتبران الطريقتان الوحيدتان لطهى بعض أنواع الأطعمة مثل بودنج القصر ، باى مارى ، أنواع السوفليه والفواجراه وبعض أنواع الكريمات ·

ولكن يلاحظ أن الوقت اللازم لانضاج الأطعمة المطهية بهاتين الطريقتين يستلزمان وقتا أطول من الوقت اللازم لانضاج الأطعمة المسلوقة ، كما لا يمكن تطبيقها على جميع أنواع الأطعمة ·

أ - الأطعمة التى تطهى على البخار :

الفواكه وبعض أنواع اللحوم والأسماك والطيور والبطاطس والخضر غير ذات الطعم الغض أو الطعم القوى المميز ·

ب - مزايا الطهى على البخار :

هذه الطريقة اقتصادية وصحية ومناسبة نظرا لأن الأطعمة المطهوة بها تحتفظ بقيمتها الغذائية كما أن الزمن الذى تستغرقه الأطعمة لتنضج قصير نسبيا ·

٣ - الطهى فى المادة الدهنية (التحمير)

التحمير هو انضاج الطعام فى كمية من المادة الدهنية - حيوانية أو نباتية - تختلف كميتها أو درجة حرارتها تبعا لنوع الطعام ·

أ - المواد الدهنية التى تستعمل فى التحمير :

السمن : وهو غالى الثمن كما انه يكتسب بسرعة لونا أسود وعند الانتهاء من التحمير نجد بالوعاء كثيرا من البقايا السوداء الناتجة عن احتراق المواد الزلالية الموجودة به ·

الزيت : وهو أحسن من السمن فى التحمير لأنه لا يسود بسرعة ، كما أنه لا يكون رواسب سوداء كالسمن فضلا على أنه يصل الى درجة حرارة أعلى من السمن ، وقد يضاف الزيت الى السمن عند تحمير بعض الأصناف ٠

السمن الصناعى : ويستحسن قصر استعماله على التحمير البسيط ٠

ب ـ والتحمير نوعان : بسيط ـ غزير :

(١) التحمير البسيط : وهو تحمير وانضاج الطعام فى كمية قليلة من المادة الدهنية ٠

(٢) التحمير الغزير : وهو تحمير الطعام وانضاجه فى كمية كبيرة من المادة الدهنية بحيث تغطيه تماما ، ويتبع ذلك عند تحمير الخضر والفاكهة المغطاة بالأغلفة المختلفة وكذا الأسماك الصغيرة وأنواع الكفتة الناضجة بما فيها كفتة البطاطس وبعض أصناف الحلوى كبلح الشام ولقمة القاضى وغيرها ٠٠ ويلاحظ أنه توجد أوانى خاصة للتحمير الغزير كهربائية أو غيرها ، وهى أوانى مرتفعة الجدران بها شبكة مصنوعة من السلك ذات مقبضين على أن توضع فى الشبكة الأطعمة المراد تحميرها فتنضج دفعة واحدة وبلون واحد دون الحاجة الى كثرة التقليب ٠

فائدة التحمير الغزير :

- لا يحتاج الى ملاحظة كبيرة ٠
- يستغرق وقتا أقل فى الانضاج ٠
- يكون لون الطعام بعد التحمير واحدا من جميع جهاته ٠
- تحتفظ الأطعمة بشكلها ٠
- يمكن اعادة استعمال المادة الدهنية فى تحمير أصناف أخرى بعد تصفيتها ٠

عيرب التحمير الغزير :

- يحتاج الى كمية كبيرة من المادة الدهنية ٠
- قديحدث أن تفور المادة الدهنية عند تحمير الأطعمة الداخل فى تكوينها البيض فيتعذر التحمير فيها بعد ذلك ٠

فائدة التحمير البسيط :

- لا يحتاج الى مادة دهنية كثيرة ٠
- رخيص ٠

عيوب التحمير البسيط :

(أ) يحتاج الى ملاحظة كبيرة ٠

(ب) الأطعمة المحمرة بهذه الطريقة لا يكون لونها متجانس غالبا ٠

(جـ) تستغرق وقتا أطول ٠

(د) من العسير أحيانا استعمال المادة الدهنية المتبقية فى تحمير أصناف أخرى نظرا لاحتراقها واكتسابها رائحة بعض الأطعمة التى حمرت فيها ٠

(هـ) كثيرا ما تمتص الأطعمة المحمرة بهذه الطريقة كمية كبيرة من المواد الدهنية التى تؤدى الى عسر الهضم ٠

الأغلفـــة :

تغطى بعض الأطعمــة قبــل تحميرها بأغطية مختلفة تختلف فى نوعها من صنف الى آخر ، وهذه الأغطية تسمى الأغلفة وهى : البيض المضاف اليه قدر ملعقــة كبيرة من الزيت والبقسماط المدقــوق الناعم ـ الفطير ـ الدقيق المتبل بالملح والفلفل ـ البيض أو البيض والدقيق ٠

وفوائد هذه الأغلفــة هى أنها تتجمد بسرعة فتحتفظ الأطعمــة المحمــرة بعصارتها وبذلك يصبح طعمها أحسن كما أنها لا تكسب المادة الدهنية رائحة خاصة ، هذا علاوة على أنها تكسب الأطعمــة المغطاة بها شكل حسنا ، كما أنها تساعد على احمرار الأطعمة من جميع الجهات بدرجة واحدة ٠

جـ ـ طرق تنقية المــادة الدهنية :

(١) السمن : بعد أن يتم تنقيته بصبه فى وعاء نظيف يضاف اليه كمية كبيرة من الماء المغلى وتركه حتى يبرد ويتجمد ويطفو على السطح ويتم انتزاعه على أن تكشط البقايا العالقة بسطحه السفلى ثم يجفف من الماء بقدحه للتخلص من أثر الماء العالق به ويترك فى اناء نظيف لاعادة استعماله ٠

(٢) الزيت : يجب تنقيته عقب كل استعمال وذلك بتصفيته بشاشة بعد أن يبــرد ويتــرك لحين الاستعمال التالى :

د ـ كيف نحصل على تحمير ناجح :

(١) يجب أن تقدح المادة الدهنية جيدا ويعرف ذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف ٠

(٢) يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلا لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه ٠

(٣) توضع الأطعمة فى درجة الحــرارة المناسبة لها ، ويلاحظ فى الأطعمة المغطاة بالبيض وفتات الخبز أن يكون غطاؤها متعادلا منتظما مضغوطا حتى لا يتساقط فى أثنــاء التحمير فيسبب حرق السمن ٠

(٤) لا يجب وضع كمية كبيرة من الطعام فى المادة الدهنية حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير فيسبب حرق السمن أو تطفو المــادة الدهنيــة وتسيل على الموقد وتشتعل وتسبب خطرا ٠

(٥) تحمير كمية ملائمة فى الدفعة الواحدة حتى لا تنخفض درجة حرارة المادة الدهنية ٠

(٦) استعمال الأغلفــة بقدر الامكان للاسباب السابق ذكرها ٠

(٧) نظافة المادة الدهنية ، ولذا يجب تصفية المادة الدهنية فى منتصف التحمير اذا كانت الأطعمة المحمرة كثيرة ٠

(٨) يقلب الطعام فى أثنـاء التحمير البسيط وكذا فى بعض أصناف التحمير الغزير ·

(٩) وضعها على ورق زبدة بعد نشلها من المادة الدهنية وذلك لامتصاص الزائد من هذه المادة ·

(١٠) الأطعمة المغطاة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها فى المقلاة ويلاحظ رفع ما يتساقط منها من المادة الدهنية بملعقة ·

ولكن عموما فان الأطعمة المحمرة عسرة الهضم ويستحسن تطبيق هذه الطريقة على الأطعمة الفقيرة فى المواد الدهنية ·

٤ - الطهى فى الفـرن :

الطهى فى الفرن عبارة عن انضاج الأطعمة بتأثير الحرارة الناتجة من حرارة الفرن المتشعبة ، هذا ويمكن طهى جميع الأطعمة فى الفرن الا أن بعض هذه الأطعمة يتم سلقه قبل طهيه فى الفرن كالمكرونة أو القرع بالصلصة البيضاء ·

والملاحظة العامة للطهى فى الفرن هو أنه يحتاج الى مدة أطول ووقود أكثر مما يحتاجه الطهى على النار ، كما أن درجة حرارة الفرن تختلف أثناء نضج الأطعمة المختلفة فبعضها يحتاج الى فرن حار والبعض الى فرن متوسط الحرارة والبعض الآخر الى فرن ضعيف االحرارة · ويمكن معرفة درجة حرارة الفرن بالمقياس المثبت فى الأفران أما فى الأفران التى ليس بها مقياس فيمكن وضع ورقة فى الفرن لمدة خمس دقائق فاذا اصفر لونها كان الفرن معتدل الحرارة واذا احمر لونها كان حارا ، وتحترق اذا كان شديد الحرارة ·

ولنجاح الطهى فى الفرن يجب مراعاة الآتى :

أ ـ اذا كان الفـرن يوقد بالغـاز فيوقد قبـل استعماله بعشرين دقيقة ·

ب ـ اذا كان الفرن يوقد بالفحم الحجرى فيوقد قبل استعماله بساعة على الأقل ، ويجب ألا تفتـح الأبواب بدون داع لمنع تسرب الحرارة بسرعة ·

جـ ـ يجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يفقد طعم اللحم بتأثير الدخان ·

د ـ توضع الأطعمة على الرفوف المختلفة الارتفاع حسب الحاجة بمعنى أن توضع الأطعمة على الرف العلوى عندما يراد احمرار وجهها أو اذا أريد زيادة نضجها فتوضع على الرف السفلى وهكذا ، واذا احمر الوجه دون النضج فيفضل وضع ورقة مدهونة بالسمنة على الوجه حتى لا تحمر أكثر من اللازم ·

٥ - الشى :

وهو عبارة عن احمرار سطح الأطعمة وانضاجها بتعريضها لحرارة شديدة مباشرة ·

أ - طرق شى الأطعمة :

(١) تعريضة لشواية الفرن الكهربائى .

(٢) تعريضة لشواية فرن غاز الاستصباح أو البوتاجاز ، وفى هذه الحالة توضع الأطعمة المراد شيها على رف سلك داخل الفرن ويوضع تحتها صاج فرن لتلقى العصير المتساقط .

(٣) وضع الأطعمة على شـواية فوق وابور بريموس أو الغاز أو البوتاجاز .

(٤) الشى على الفحم .

ب - الأطعمة التى تشوى :

اللحوم - الأسـماك - الخبز - بعض أنواع الخضر .

هـ - مزايا شى الأطعمة :

(١) تقفل مسام الأطعمة بفعل الحرارة الشديدة المعرضة لها فتحتفظ بعناصرها الغذائية .

(٢) سهلة الهضم نظرا لعدم اضافة مواد دهنية اليها .

٦- التسبيك

هو الطهى فى اناء محكم الغطاء مع استعمال قليل من السـائل مع خفض درجة الحـرارة ، لذلك يستغرق هذا النوع من الطهى الى زمن أطول .

وهذه الطريقة لها قيمة غذائية كبرى ، اذ أن ما يفقد من مواد غذائية فى ماء النضج يؤكل ثانية .

أ - وللتسـبيك طريقتين :

(١) يطهى فى اناء ملائم فوق النار الهادئة .

(٢) أو يطهى فى الفرن ويستعمل عادة الطاجن الفخـار المطلى من الداخل أو أطبـاق البايوريكس وفائدة ذلك هى احتفاظها بالحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الأطعمة فتقلل من كمية الوقود المستعمل كما أنها سهلة التنظيف وليس لها تأثير فى طعم ولافى فسـاده عـلاوة على أنها تقدم على المـائدة بمحتوياتها . واذا أريد تجميلها فيمكن لفها بالورق الكريشة المشرشر أو بفوطة مطوية .

ب - لنجاح التسـبيك :

(١) يستعمل اناء مغطى باحكام لمنع البخر .

(٢) يسبك على نار هادئة على الا يزاد عليه النضج حتى لا يفقد طعمه .

(٣) ان يقطع اللحم قطعا مناسبة على أن تكون نسبة اللحم للسائل هى ½ كيلو الى ½١ كوب ماء تقريبا .

(٤) أن يكون السائل بعد التسبيك سميك نوعا وطعمه لذيذ . كما يجب أن تكون نكهة الأطعمة التى تم تسبيكها ظاهرة واضحة .

الفصل الثانى

الصلصات التى تستعمل فى الطهى

فوائد الصلصات :

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ، والصلصات مهمة فى الطهى لأنها تعمل على تنويع الأصناف التى تقدم معها وذلك بطرق شتى ، ويمكن تلخيص فوائدها فى الآتى :

١ ـ تزيد من القيمة الغذائية للأصناف ٠

٢ ـ تعمل على تحسين نكهة الطعام ٠

٣ ـ تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف ٠

٤ ـ تكسب الصنف اسما معينا ٠

٥ ـ تساعد على تماسك اجزاء ومقادير الاصناف بعضها ببعض ٠

المواد الأساسية المكونة للصلصات :

١ ـ المادة الدهنية	:	وهى اما أن تكون من الزبد أو السمن أو الدهن ٠
٢ ـ المادة المتخنة	:	وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو البيض أو الكريمة ٠
٣ ـ السائل	:	مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة ٠
٤ ـ المادة التى تعطى الخاصية المعينة	:	مثل البقدونس المفرى أو البصل أو البيض أو المربى أو الشيكولاتة ٠
٥ ـ التوابل والمواد ذات النكهة	:	مثل الفلفل والملح والقرنفل والقرفة وقشر الليمون والكرفس والبصل والثوم والبهارات وورق اللورة ٠
٦ ـ الصلصات المجهزة	:	كالانشوجة والكوتشب والطماطم وعصارات اللحم المختلفة ٠
٧ ـ خامات قد تضاف الى الصلصة	:	مثل النبيذ والفانيليا وماء الورد وقشر البرتقال والمكسرات وجوز الهند ٠

مواصفات الصلصات الجيدة :

١ ـ أن يكون لونها مماثلا للون المادة الأساسية المستعملة كما فى صلصة الطماطم ٠
٢ ـ أن يكون طعمها مماثلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى ٠
٣ ـ أن يكون سمكها ملائما للغرض المطلوب من أجله الصلصة ٠
٤ ـ يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم ٠
٥ ـ يجب ان تكون خالية من الرواسب والجزئيات القاتمة اللون ، وان تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق ، ويكون قوام جميع اجزائها متماثلا وغير قابل للانفصال ٠

والصلصات اما حلوة أو حاذقة ، وقد تقدم باردة أو ساخنة ، حسب نوع الطعام الذى تقدم معه وسوف نذكر فيما يلى بعض الصلصات الحاذقة ، أما الصلصات الحلوة فسوف يأتى ذكرها عند الكلام عن الحلوى ٠

صلصة الطماطم

تقدم مع عدة أصناف من اللحوم والسمك ٠

المقادير :

٢ بصلة	٣ قطع جزر ، ٥ عود كرفس
١ كيلو طماطم	١ حزمة كرات
٢ فص ثوم	ملح ـ فلفل
٤ ملاعق كبيرة زبدة	كوب بهريز من سلق العظم
٢ ورق لورة	٢ ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

١ ـ تغسل الخضروات جيدا وتقطع الى قطع صغيرة مثل (زهر الطاولة) ٠

٢ ـ تستخرج البذور من الطماطم وتقطع وتصفى ٠

٣ ـ توضع الزبدة فى كسرولة ، ثم تشوح الخضر وورق اللورة حتى يصفر لونه ، ثم يضاف البصل والثوم والطماطم ويقلب الخليط على النار باستمرار ٠

٤ ـ يضاف البهريز ويستمر على النار حتى يغلى وتنضج ثم يتبل بالملح والفلفل ٠

٥ ـ يصفى الخليط بالمصفاة ، وبذلك تكون الصلصة جاهزة للاستخدام ٠

٦ ـ اذا أريد ان تكون الصلصة غليظة فيتم خلط الدقيق بالزبدة وتشويحة على النار ثم يضاف للصلصة السابق عملها ويترك على النار حتى تغلى ثم تحفظ لوقت الاستعمال ٠

صلصة الكارى

تقدم مع اللحم والطيور والسمك والخضر والبيض وعادة تقدم ساخنة ٠

المقادير :

٤ كوب بهريز	٣ ملعقة زبد
١ بصلة كبيرة مفرية	٢ ملعقة مسحوق كارى
٢ عرق كرفس	$\frac{1}{2}$ كيلوم طماطم
١ حزمة كرات	١ ملعقة كبيرة دقيق
١ ملعقة قرفة	$\frac{1}{2}$ كيلو تفاع (قد يستغنى عنه)
٢ جزرة	٤ فص ثوم
٢ ورقة لورة	ملح ـ فلفل ناعم
١ كوب ماء	

الطريقة :

١ ـ تغسل الخضر وتقطع الى قطع صغيرة ٠

٢ ـ توضع الزبدة فى حلة أو كسرولة وتوضع الخضر والثوم وتشوح على النار حتى يصفر لونها

٣ ــ يضاف مسحوق الكارى والدقيق والطماطم بعد نزع بذورها وورق اللورة والقرفة وقد يضاف التفاح بعد تقشيره وتقطيعه ·

٤ ــ ترفع المقادير على النار ثم نضيف البهريز وتترك على النار حتى تغلى وتنضج الخضر ·

٥ ــ تتبل الصلصة وتصفى وتستخدم ·

٦ ــ اذا لوحظ ان الصلصة سميكة تخفف بقليل من الماء أو البهرير·

صوص روماج

المقادير :

١ كيلو عظم بتلو	٢ جزرة
٢ ورق لورة	٢ ملعقة خل
١ حزمة كرات	ملح ــ فلفل
٢ ملعقة زبده أو زيت	¼ كيلو طماطم
١ بصلة كبيرة مفرية	عود كرفس
ماء	

الطريقة :

١ ــ تقطع الخضر الى قطع صغيرة اما الطماطم فتقطع الى ست قطع اذا كانت كبيرة أو الى اربعة اذا كانت صغيرة ·

٢ ــ يكسر العظم الى قطع صغيرة ثم يوضع فى صينية ويدخل الفرن ــ يرش بالزيت أو الزبدة ويقلب حتى يحمر لونه ثم تضاف اليه الخضروات مع استمرار التقليب وبعد النضج يرفع من الفرن ·

٣ ــ يرفع من الفرن ويرفع العظم من الخضر والطماطم ·

٤ ــ تترك الخضر والطماطم على النار ويضاف اليها الخل والماء ويترك على النار الهادئة حتى يغلى ويتم تسبيكه وينقص السائل الى النصف مع استمرار التقليب ونزع الريم أولا بأول ·

٥ ــ تصفى الصلصة بالسينواز (مصفاه سلك) وتستعمل وقت الحاجة ·

الصلصة الفرنسية

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت سلطة

١ ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون

ملح ــ فلفل

الطريقة :

١ ــ يمزج الزيت والملح والفلفل ·

٢ ــ يضاف الخل أو الليمون قليلا قليلا ، ويقلب الخليط بشوكة أو ملعقة خشب حتى يغلظ ويستخدم مباشرة ·

ملاحظة :

هذه الصلصة تستعمل مع أنواع عديدة من السلطات وقد يضاف اليها قليل من المستردة ·

صلصة الخل والثوم (مع الفتة)

المقادير :

١ رأس ثوم مفرى ناعم
٢ ملعقة كبيرة سمنة
½ كوب خل
ملح – فلفل
كوب بهريز

الطريقة :

١ – يقدح السمن ويضاف اليه الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف الخل ٠
٢ – يبقى على النار حتى يغلى ثم يضاف اليه البهريز وتتبل الصلصة ٠
٣ – يتم استخدامها ساخنة اما يرشها على وجه الفتة أو تقديمها بجانب الفتة فى قارب الصلصة ٠

صلصة الخل والثوم (مع السمك المشوى)

المقادير :

نصف رأس ثوم
١ ملعقة صغيرة كمون ناعم
½ كوب خل
١ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

١ – يدق الثوم ناعما مع الملح والكمون ، ثم يضاف اليها الخل ويقلب الخليط جيدا ٠
٣ – تقدم الصلصة فى قارب الصلصة مع السمك المشوى ٠

الصلصة البنية

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن
١ ملعقة كبيرة دقيق
١ جزرة
ملح – فلفل
١ بصلة صغيرة
٢ كوب بهريز

الطريقة :

١ – يحمر البصل والجزر المقطع فى السمن ، ثم ينشل ٠
٢ – يضاف الدقيق الى السمن المتخلفة من التحمير ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونها بنيا محمرا ٠
٣ – يرفع من على النار ، ويضاف اليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد ٠
٤ – يوضع على النار ويضاف اليه الخضر المحمرة والملح والفلفل وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى تنضج الخضر تماما ثم تصفى الصلصة وتقدم ساخنة ٠

صلصة المايونيز

المايونيز عبارة عن مستحلب من زيت نباتى وصفار البيض أو البيض الكامل وليمون أو خل وملح ومستردةوتوابل ، وهذه الصلصة تقدم باردة مع السمك والخضر ٠

المقـــادير :

صفار ٢ بيضة نيئة	٢ ملعقة خل أو عصير ليمون أو كليهما
١ ملعقة صغيرة مسترده	١ ملعقة كبيرة ماء بارد اذا احتاج الأمر
ملح ــ فلفل	١ ــ ١ ١/٢ كوب زيت سلطة ٠

الطــــريقة :

١ ــ يوضع صفار البيض فى سلطانية ويقلب جيدا بملعقة خشب أو يستعمل المضرب السلك أو الكهربى فى اتجاه واحد ٠

٢ ــ تضاف ملعقة المستردة والملح والفلفل ثم الخل أو الليمون ٠

٣ ــ يضاف الزيت تدريجيا نقطة نقطة مع التقليب فى اتجاه واحد ويستمر فى اضافة الزيت والضـــرب حتى يغلظ قوام المـايونيز ويصبح كالكريمة وحينئذ يمنع فورا اضافة الزيت والضرب ٠

٤ ــ تضاف ملعقة ماء دافىء الى المايونيز ويقلب لمنع ظهور قشرة على سطح المايونيز كما تساعد على بياض الصلصة ٠

٥ ــ تترك فى مكان بارد حتى وقت الاستعمال ٠

الشروط التى يجب مراعاتها لنجاح المايونيز :

١ ــ يجب أن يكون البيض طازجا ٠

٢ ــ يجب أن تكون حرارة الزيت معتدلة ٠

٣ ــ يجب ان يكون الملح المستعمل نقيا ليس به شوائب ٠

٤ ــ يصب الزيت قليلا قليلا عند بدء عمل الصلصة حتى يغلظ قوامها ثم يضاف بعد ذلك بكميات أكبر ٠

٥ ــ العمل فى مكان معتدل الحرارة ٠

٦ ــ لا توضع السلطانية التى يعمل فيها المايونيز على الثلج لأن محتويات الســـلطانية تبرد أكثر من اللازم وبالتالى تؤدى الى تقطيع المايونيز ٠

٧ ــ يجب عدم ترك المايونيز بعد عمله مدة طويلة دون استخدامه حتى لا ينفصل الماء من المايونيز ٠

اصلاح المايونيز المقطع :

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الماء المغلى أو لبن ساخن فى ســلطانية ويضـــاف اليها المايونيز المقطع نقطة نقطة مع التقليب السريع الشديد بالمضرب السلك حتى ينتهى مقدار المايونيز المقطع ، أو يخلط صفار بيضتين على ملعقة صغيرة من الخل فى سلطانية ــ ويضاف اليها المايونيز قليلا قليلا مع التقليب بالمضرب حتى تنتهى كمية المايونيز المقطع أو يدعك صفار بيضة ناضج ثم يضاف اليها المايونيز المقطع ٠

صلصة المايونيز بالجيلاتين

المقادير :

مقدار من صلصة المايونيز
ورقة سميكة من الجيلاتين
٣ ملاعق كبيرة ماء مغلى

الطريقة :

١ ـ يذاب الجيلاتين فى الماء المغلى ويضاف الى المايونيز قبل استعماله مباشرة حتى لا تتجمد الصلصة ويصبح من العسير استعمالها بعد ذلك ٠
واذا تجمدت الصلصة فيمكن تفكيكها بتعريضها قليلا للبخار أو رفعها على نار هادئة ٠
٢ ـ يستعمل فى تغطية أصناف من الأسماك المختلفة أو الخضر والبيض ٠

صلصة بون فام

المقادير :

٢ ملعقة زبد أو سمن
٢ ملعقة دقيق
١ كوب لبن
ملح ـ فلفل
١ معلقة جبن رومى مبشور
٢ بيضة
١ كوب بهريز

الطريقة :

١ ـ توضع السمن أو الزبده على النار ثم يضاف الدقيق ويقلب الخليط قليلا دون ان يتغير لون الدقيق ٠
٢ ـ يضاف اللبن والبهريز تدريجيا ثم يوضع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ٠
٣ ـ يتبل ويضاف اليه البيض بعد ان تهدأ حرارة الصلصلة قليلا ٠
٤ ـ تضاف ملعقة كبيرة من الجبن الرومى المبشور ويقلب الخليط ٠
تقدم هذه الصلصة مع أطباق اللحوم والطيور ، وقد يغطى بها بعض الأصناف الحاذقه مثل المكرونة وغيرها ٠٠

صوص دمى جلاس

المقادير :

٢ بصلة كبيرة مفرومة
٥ فص ثوم مفروم
١٠ حبات فلفل مجروش
١ ملعقة كبيرة خل
٢ كوب صوص روماج (بهريز)
حزمة خضر مكونة من كرات ـ جزر ـ كرفس
١ ملعقة كبيرة دقيق
٢ ملعقة زبده
ملح ، فلفل ، بقدونس

الطريقة :

١ ـ توضع الزبد فى كسرولة وتوضع عليها البصل والثوم وتقلب حتى يصفر لونها
٢ ـ ترفع على النار ويضاف اليها فورا الخل الأحمر ثم يضاف الفلفل والبهريز والخضر السابق تقطيعها ويترك الخليط يغلى على النار مع نزع الريم أولا بأول ٠

٣ ـ تذاب ملعقة دقيق في قليل من البهريز البارد ثم يضاف الخليط السابق مع استمرار التقليب وتتبل بالملح والفلفل ثم تصفى بالمصفاة الشينواز (مصفاة قمع) ٠

هذه الصلصة تعتبر الأساس لعمل عدة صلصات ٠

صلصة الباشاميل

المقادير :

٢ كوب لبن

٢ حبات فلفل

٢ ملعقة زبده

٢ ملعقة دقيق

٣ عدد قرنفل

١ ملعقة بصل مفروم (اذا أريد)

ملح

هذا المقدار أساس ويمكن التنويع باضافة :

نصف لتر كريمة طازجة أو صفار ٢ بيضة ٠

الطريقة :

١ ـ توضع الزبد في اناء وتوضع على النار حتى تسيح تماما ٠

٢ ـ ترفع من على النار ويضاف اليها الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب (وقد يضاف البصل اذا أريد) والفلفل والقرنفل ٠

٣ ـ يرفع الاناء على النار مع استمرار التقليب مدة ٤ : ٥ دقائق دون ان يتغير لون الدقيق ٠

٤ ـ ينزع الأناء من على النار ويضاف اليه اللبن (بعد غليه) دفعة واحدة مع التقليب السريع بالمضرب السلك حتى لا يتكلكع الخليط ٠

٥ ـ يعاد الأناء على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق حوالى ١٠ : ١٥ دقيقة ٠

٦ ـ تتبل بالملح واذا أريد اضافة البيض أو الكريمة تضاف للصلصة بعد ان تبرد قليلا ولا تغلى مرة ثانية وعادة تضاف قبل التقديم مباشرة ٠

٧ ـ يمكن اضافة ملعقة زبد سائحة على الصلصة وتقلب معها
اذا أريد الاحتفاظ بالصلصة ساخنة توضع في حمام مائى ساخن لوقت الطلب ٠

ملحوظة :

اذا لوحظ أن قوام الصلصة تخين تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها قبل الاضافات الاخرى ٠

صلصة مورنى

كالمقادير السابقة ـ يضاف للباشاميل صفار بيضتين ويضرب جيدا بالمضرب السلك ويقدم ٠

صلصة التارتار

المقادير :

مقدار من صلصة المايونيز

٢ ملعقة كبيرة خيار مخلل مفرى جيدا

١ ملعقة كبيرة شبت مفرى جيدا

١ ملعقة صغيرة بقدونس مفرى جيدا

الطريقة :

١ ـ يوضع الخيار المخلل والشبت والبقدونس فى شاشة ويتم عصره جيدا للتخلص من الماء حتى لايؤثر هذا الماء فى سمك الصلصة .

٢ ـ يضاف ما سبق الى صلصة المايونيز ويقلب معه جيدا

٣ ـ يوضع فى قارب الصلصة ويقدم .

تقدم هذه الصلصة مع السمك والجمبرى .

صلصة بيضاء بالبهريز

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة من أى مادة دهنية (سمن أو زبد)

٢ ملعقة كبيرة دقيق

٢ كوب خلاصة اللحم (بهريز) أو خلاصة الخضر

ملح ـ فلفل

الطريقة :

كطريقة صلصة الباشاميل

الصلصة البيضاء السميكة

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة سمن

٣ ملعقة كبيرة دقيق

كوب لبن

ملح ـ فلفل

الطريقة :

كطريقة صلصة الباشاميل

وتستعمل هذه الصلصة لخلط بعض أنواع اللحوم والخضر .

صلصة الجبن

المقادير :

كمقادير صلصة الباشاميل أو الصلصة البيضاء بالبهريز بزيادة أربعة ملاعق كبيره جبن رومى مبشور

الطريقة :

كطريقة صلصة الباشاميل مع إضافة الجبن الرومى المبشور الى الصلصة مع التقليب بخفه بملعقة خشب بعد رفعها من فوق النار .

يلاحظ فى هذه الصلصة عدم التقليب الكثير وعدم إعادتها على النار بعد وضع الجبن الرومى .

صلصة الشركسية

المقادير :

نصف رأس ثوم ·
١ ملعقة متوسطة كسبره جافة مدقوقة ناعم ·
مقدار من بهريز الفراخ البارد ·
١ ملعقة كبيرة سمن ·
١ لبابة رغيف افرنجى ·
قليل من الفلفل الأحمر ·
¼ كيلو جوز مقشر ·
ملح · فلفل ·

الطريقة :

١ ـ يوضع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر من قشرته الداخلية ويفرى بمفراه اللحم ، ثم يدق دقا ناعما ·

٢ ـ تنقع اللبابة فى ماء بارد مدة نصف ساعة ، ثمتنشل وتعصر عصرا جيدا ويضاف الجوز الناعم ، ويدق الخليط حتى ينعم تماما ·

٣ ـ ترفع الصلصة على النار وتقلب ، ويضاف اليها كمية من البهريز تكفى لتكوين صلصة متوسطة التخانة كتخانة الطحينة ·

٤ ـ يدق الثوم ناعما وتضاف اليه الكسبرة وقليل من الفلفل الأحمر ويحمر فى مقدار السمن ويضاف الى صلصة الجوز وتقدم ساخنة مع الفراخ والارز ·

صلصة المايونيز بالثوم

هذه الصلصة اسبانية تستخدم مع اللحم والسمك المشوى

المقادير :

٤ فصوص ثوم كبيرة
¼ ملعقة ملح صغيرة
٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
٢ صفار بيض
١ كوب زيت زيتون

الطريقة :

١ – يفرم الثوم جيدا ويضاف اليه الملح والليمون .
٢ – يوضع صفار البيض فى سلطانية مع الثوم المفرى .
٣ – يضرب الخليط جيدا بالمضرب السلك أو الكهربائى بأقصى سرعته .
٤ – يضاف الزيت نقطة نقطة أثناء الضرب حتى يغلظ قوام الصلصة .

ملحوظة :

يلاحظ عدم اضافة الزيت دفعة واحدة بل يتبع ماجاء فى الطريقة والا تنفصل الصلصلة (تسرد) . واذا لوحظ أن الصلصة سميكة جدا يمكن تخفيفها بقليل من الخل .

الصلصة الأسبانى

المقادير :

٢ فلفل أحمر
٢ فلفل أخضر
١ كوب كريمة بدون تحلية (أو كوب صلصة بيضاء)
٢ بيضة مسلوقة جيدا
٢ ملعقة خل
٦ ملاعق زيت زيتون
١ ملعقة صغيرة فلفل
١ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة صغيرة ثوم مفرى
٣ ملعقة بقسماط
٦ ملاعق كبيرة ماء دافىء

الطريقة :

١ – تنزع البذور من الفلفل ويقطع قطعا صغيرة ثم تخلط مع كريمة أو الصلصة البيضاء والخل والزيت والثوم المفرى ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
٢ – يخفف الخليط بالماء الدافىء حتى يصبح ناعم أملس .
٣ – يقطع البيض قطعا صغيرة ويخلط مع البقسماط ثم يضاف الى الخليط السابق ويقلب الجميع جيدا ثم تقدم كنوع صلصة مع اللحوم المشوية والكباب .

الخلاصات والحساء

أنواع الخلاصات

يطلق اسم الخلاصة على البهريز الناتج من طهى لحوم وعظم الطيور والحيوان · فاذا كان الطهى للمرة الأولى سميت الخلاصة الأولى ، واذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية وهكذا مرة ثالثة اذا كانت حالة العظم تسمح بذلك ، وكلها تستخدم فى عمل الحساء والطهى ·

الخلاصة الأولى

المقادير :

١ كيلو لحم أو عظم

٢ لتر مـاء

٤ جزرة مقطعة الى قطع صغيرة

ملح ـ فلفل ـ حبهان ـ مستكة

كرفس مقطع قطع صغيرة

١ بصلـة

الطريقـة :

١ ـ ينزع الدهن ويقطع اللحم قطعا صغيرة جدا وقد يفرى أما العظم فيكسر جيدا ·

٢ ـ يضاف الماء البارد للحم والعظم ويترك فى اناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية الى الماء ·

٣ ـ يرفع الاناء حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم تهدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات مع احكام تغطية الاناء ·

٤ ـ تضاف البصلة والجزر والكرفس والتوابل بعد وضعها فى شاشة ، ويترك على النـار يغلى لمـدة ساعتين مع احكام غطاء الاناء ·

٥ ـ يصفى البهريز بعد ذلك فى اناء نظيف ويترك فى مكان بارد لليوم التالى أما اللحم والعظم فيوضع فى اناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ويتم طهيه مرة ثانية للحصول على بهريز ·

٦ ـ ينزع الدهن من على السطح ويستعمل البهريز بعد ذلك ·

الخلاصة الثانية

١ ـ يستخدم اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق ·

٢ ـ تتبع نفس الطريقة كالبهريز السابق تماما مع اضافة خضر وتوابل جديدة وتستخدم ·

الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل فى الخلاصة الثانية وقد يضاف اليه بقايا عظم ولحم جديد « ناضج أو غير ناضج » ثم تضاف الخضر والتوابل وتتبع نفس الطريقة السابقة ويستخدم ·

خلاصة الطيور

تتبع نفس الطريقة وبنفس المقادير ولكن باستعمال لحم وعظم الطيور بدلا من اللحم والعظم الحيوانى ٠

خلاصة الخضر

المقادير :

١ كيلو خضر منوعة (جزر ـ بصل كرفس) ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ لتر ماء

الطريقة :

١ ـ تغسل الخضر جيدا ثم تقطع الى قطع صغيرة وتوضع فى الماء البارد مع اضافة الملح والتوابل ٠
٢ ـ ترفع على النار بعد وضعها فى اناء محكم الغطاء حتى تغلى وتترك لمدة ساعة مع نزع الريم كلما ظهر ٠
٣ ـ تصفى بعد ذلك وتتبل ويلاحظ استخدامها فى نفس يوم تحضيرها لأنها سريعة الفساد أو تحفظ فى الثلاجة ٠

الحساء

يعتبر الحساء بجميع أنواعه من الأطعمة الكثيرة الاستعمال نظرا لفائدته الكبيرة لما يحتويه من عناصر غذائية ضرورية للجسم كالمواد النشوية والأملاح المعدنية ونسبة قليلة من المواد الدهنية ، علاوة على أنه قليل التكاليف ولا يحتاج الى ملاحظة كبيرة فى تحضيره ٠

ويجب ملاحظة أن يكون الحساء قليل الدسم سميك القوام ، وأن يظهر طعم ولون المادة الأساسية فيه ، وأن يقدم ساخنا وفى بدء قائمة الطعام ٠

وبالرغم من وجود أنواع متعددة من الحساء الجاف المحفوظ فى الأسواق ، فانه لا يقارن بالحساء الذى يتم اعداده بالمنزل ، الا أنه يمكن باضافة بعض اللمسات الفنية للحساء المحفوظ مثل اضافة الخضروات والتوابل أو الشعرية وغيرها الحصول على حساء مماثل لما يتم اعداده بالمنزل .

القواعد العامة لعمل الحساء :

١ ـ تفضل الخلاصة أو الحساء الجاف المحفوظ عن الماء فى عمل الحساء ٠
٢ ـ يوضع اللحم أو العظم فى ماء بارد مع قليل من الملح قبل الطهى ويترك لفترة مناسبة ٠
٣ ـ يتم طهى الحساء فى اناء ذو غطاء محكم وعلى نار هادئة حتى يغلى مع فصل الريم كلما ظهر ٠
٤ ـ قد يضاف اللبن أو الكريمة أو القشدة أو الجبن الرومى المبشور أو البقدونس لتحسين طعم الحساء وزيادة قيمته الغذائية ٠
٥ ـ قد يقدم الخبز المحمر والمقطع الى قطع صغيرة مع الحساء ويفضل الخبز الافرنجى ٠

أنواع الحساء

١ ـ الحساء الشافى :

(كلير سوب أو كتسميه) وفيه تكون الخلاصة هى الأساس وتكون رائقة وقد يضاف اليه قبل الغرف مباشرة بعض الخضر أو المكرونة الترس أو الشعرية أو الأرز بحيث تكون كلها ناضجة ٠

٢ ـ حساء اللحم أو الطيور أو الخضر :

هو السائل الذى طهيت فيه اللحوم أو الطيور أو الخضر بوضعهم فى ماء بارد ثم رفعهم على النار حتى تمام النضج ٠

٣ ـ الحساء السميك (بيوريه) :

هو السائل الذى تطهى فيه اللحوم أو الطيور أو الخضر طهيا جيدا جدا ثم يصفى ويقدم سميكا ٠

٤ ـ الحساء المتخن :

هو أى نوع من الحساء يضاف اليه وهو على النار أى مادة متخنة كالدقيق أو الكورن فلور أو الكريمة أو صفار البيض

حساء البطاطس مع الخبز وميشور الجبن

المقادير :

١ كيلو بطاطس
١ بصلة متوسطة
٢ ملعقة زبد
¼ كيلو لحم ويمكن الاستغناء عنه بالبهريز
١ ملعقة ملح ــ فلفل
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٤ كوب ماء أو بهريز
جوزة الطيب ــ زعتر

الطريقة :

١ ــ يقشر البطاطس ويقطع الى شرائح ويغسل جيدا ، كما تقطع البصلة الى شرائح رفيعة .

٢ ــ تسيح الزبد فى كسرولة ويضاف اليها البصل واللحم فى حالة استعماله ، ثم يقلبوا جيدا حتى يحمر ، ثم تضاف البطاطس والتوابل .

٣ ــ يغلى المرق أو الماء فى حالة استعمال اللحم ويصب على الخليط السابق .

٤ ــ يترك على نار هادئة مدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى ينضج .

٥ ــ يقدم ساخنا مع الخبز المدهون بالزبد والمرشوش على وجهه الجبن الرومى المبشور ، والذى يتم اعداده كالآتى :

أ ــ بعد تقطيع الخبز الى شرائح يتم تغطيتها بالزبد ويرش الوجه بمبشور الجبن ويضغط عليها بالسكين .

ب ــ تزج فى الفرن لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى يصبح لون الخبز ذهبيا ، كما يصبح الخبز هشا .

جـ ــ تقطع شرائح الخبز بنظام دون تفتيتها وتقدم مع الحساء .

٦ ــ تقديم هذا الحساء بهذه الطريقة يعتبر وجبة كاملة .

حساء البطاطس والبسلة الخضراء

المقادير :

½ كيلو بطاطس
½ ملعقة صغيرة سكر
١ بيضة مسلوقة جيدا
¼ كيلو بسلة
٢ كوب بهريز أو ماء
١ عرق نعناع
١ كوب لبن
ملح ــ فلفل

الطريقة :

١ ــ توضع البسلة والبطاطس (بعد تقشيرهم وتقطيع البطاطس الى مكعبات) فى كسرولة بها البهريز أو الماء والتوابل والنعناع وترفع على نار هادئة وتترك حتى يتم نضجها وذلك لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا .

٢ ــ يصفى الخليط بعد نزع عرق النعناع ، ثم يعاد رفعه على النار مع اضافة اللبن .

٣ ــ يغرف ويجمل بشرائح البيضة المسلوقة ويقدم ساخنا .

حساء كريمة الطماطم

المقـادير :

½ كيلو طماطم
٣ ملعقة زبد
٢ ملعقة دقيق
٢ كوب لبن أو بهريز
١ بصلة مفرية

كريمة حسب الرغبة
٤ حبات فلفل
١ كوب مــاء
ورق لورة
١ بيضة
١ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقـة :

١ ــ يسيح نصف مقدار الزبد ثم تحمر فيها شرائح الطماطم والبصـل المفرى وورق اللوره والفلفل ، ويضاف الماء أو البهريز وتترك على النار حتى يتم التسبيك ويصبح الخليط لينا ثم يصفى ٠

٢ ــ يسيح بقية مقدار الزبد ويضاف اليه الدقيق ويقلب على النــار ، ثم يضـاف اليه اللبن تدريجيا ويستـمر على النــار حتى يغلى ويغلظ قوام الصلصة وتتبل ٠

٣ ــ يعاد تسخين بيوريه الطماطم (١ عاليه) ٠

٤ ــ يخلط المقدارين بعيدا عن النار ويضاف اليهما بيضة مضروبة ويرب الخليط جيدا ٠

٥ ــ تضاف الكريمة حسب الرغبة مع التقليب ، وبذلك يكون الحساء جاهزا للتقديم ٠

٦ ــ يقدم الحساء ساخنا ويوضع على الوجه مبشور الجبن ٠

الحساء بالجبنة الشيدر

المقـادير :

٢ كوب لبن
٢ كوب بهريز
ملح ــ فلفل
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٣ ملعقة كبيرة زبد

٢ عرق كرفس مفرى
١/٨ كيلو جبن شيدر مفرى
٣ وحدات جزر مفرى
١ ملعقة بصل مفرى

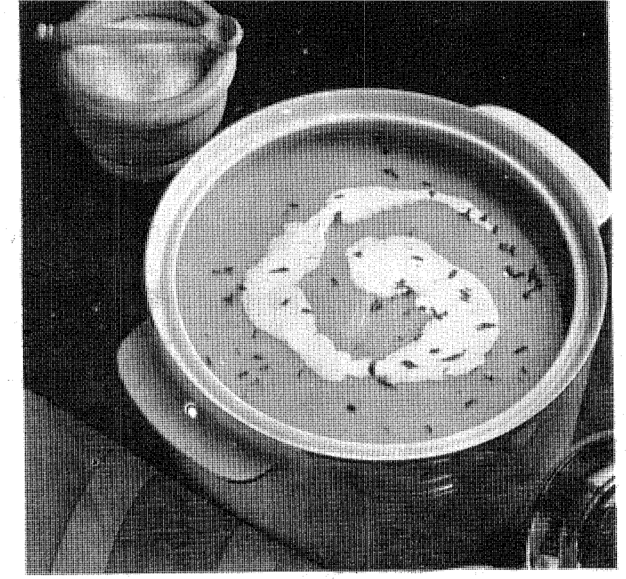
الطريقـة :

١ ــ يحمر البصل المفرى مع الزبد ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار لبضع دقائق ٠

٢ ــ يضاف اللبن والبهريز تدريجيا مع استمرار التقليب حتى يقرب من الغليان ٠

٣ ــ تضـاف الجبن المبشـور ويقلب الخليط حتى تسيح الجبن ، ثم يضـاف الجزر والكرفس المفـرى ويترك على النار حتى تنضج الخضروات ٠

٤ ــ تقدم ساخنة مع التوست المحمر ٠



حساء الطماطم

المقادير :

١ ملعقة كبيرة سمن

١ بصلة صغيرة مفرية

٤ حبات طماطم

١ ملعقة صغيرة دقيق

مكعبات خبز افرنجى محمرة

٢ : ٣ كوب مـاء أو بهريز

٣ ملعقة كبيرة لبن

ملح ـ فلفل

الطريقـة :

١ ـ يشوح البصل المفروم فى السـمن ثم تضـاف الطماطم بعد تقطيعها قطعا صغيرة ٠

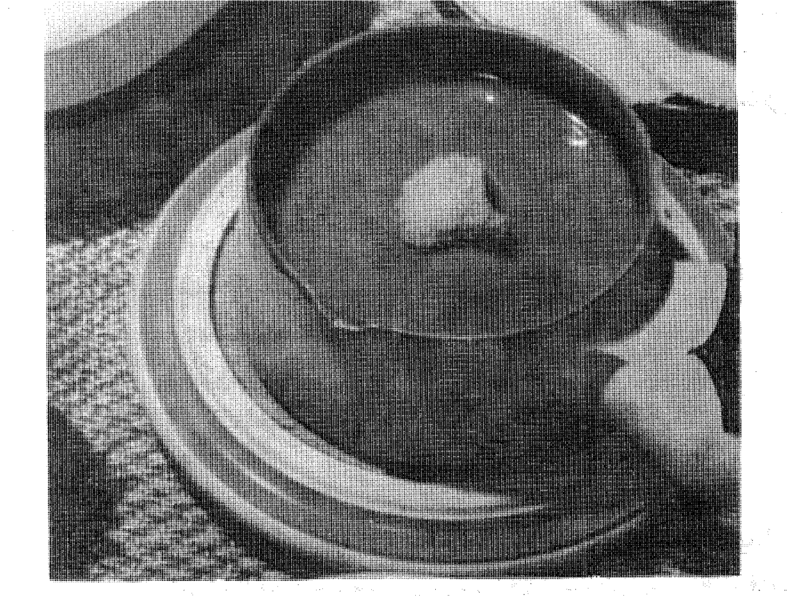
٢ ـ يقلب الجميع على النار وتترك تغلى حتى يتبخر مـاء الطماطم ، ويظهر السمن على السطح (تتسبك) ٠

٣ ـ يضـاف الدقيق للخليط السـابق حتى يختفى تماما وذلك بالتقليب المستمر ٠

٤ ـ يضاف البهريز أو الماء مع التقليب السريع ثم يتبل بالملح والفلفل ٠

٥ ـ يترك الحساء على النار الهادئة حوالى نصف ساعة ثم يصفى بالمصفاه ٠

٦ ـ يعاد على النار ثم يضاف اللبن اليه ويترك حتى يغلى ويقدم مع مكعبات الخبز المحمرة ٠



حساء البازلاء

المقـادير :

½ كيلو بازلاء خضراء

قطعة نعناع أخضر

ملح ـ فلفل أبيض

½ ملعقة صغيرة دقيق

١ بصلة صغيرة

٣ كوب بهريز

١ ملعقة سمن

½ كوب لبن

لون أخضر اذا احتاج الأمر

مكعبات خبز إفرنجى محمرة

الطريقـة :

١ ـ تفصص البازلاء وتتبل ٠

٢ ـ توضع البازلاء والبصل والنعناع والبهريز فى اناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج تماما ثم تصفى ٠

٣ ـ تقدح السمن ثم تضاف اليها البازلاء المصفاة ٠

٤ ـ يمزج الدقيق جيدا باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ثم ترفع على النار ويستمر فى التقليب حتى تغلى تماما ثم ترفع من على النار ٠

٥ ـ تتبل ويضاف اليها كريمة اذا أريد،وقليل من اللون الأخضر ٠

٦ ـ تقدم ومعها قطع الخبز المحمر ٠

حساء الخضر الأبيض

المقادير :

١ جزرة + حبة بطاطس	١ كوب لبن
قطعة كرفس	١ ملعقة دقيق
١ بصلة صغيرة	١ ملعقة سمن
١ كوب بهريز	ملح ــ فلفل
٢ : ٣ ملعقة مــاء	

الطريقــة :

١ ــ تقطع الخضر كعيدان الكبريت ثم يفرى البصل جيدا ٠

٢ ــ يتم تشويح الخضر والبصل فى السمن لمدة ٥ دقائق ثم يضــاف البهريز وتترك على النــار حتى تنضج وتتبل ٠

٣ ــ يمزج الدقيق باللبن مزجا جيدا ثم يضاف الى الحساء مع التقليب المستمر على النار ٠

٤ ــ يغلى الحساء لمدة ٥ دقائق حتى ينضج الدقيق ، ويقدم ساخنا ٠

٥ ــ يمكن تقطيع الخبز قطعا صغيرة مكعبة وتحميرها وتقديمها مع الحساء (يفضل الخبز الافرنجى) ٠

حساء التربية

المقــادير :

١ لتر بهريز (لحم أو طيور)	١ ملعقة دقيق
ملح ــ فلفل أبيض	١ ليمونــة

الطريقــة :

١ ــ يمزج الدقيق فى قليل من البهريز البارد

٢ ــ يوضع البهريز على النار حتى يغلى ، ثم يرفع بعيدا عن النار ٠

٣ ــ يصب عليه الدقيق الممزوج بالبهريز البارد ثم يرفع على النار حتى يغلى ويترك خمس دقائق حتى ينضج الدقيق ، ثم يتبل بالملح والفلفل ، ويقدم ساخنا ومعه اللمون ٠

حساء السمك

المقــادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك	١ ملعقة بقدونس مفرى
١ بصلــة	١ ملعقة كبيرة سمن
ملح ــ فلفل ــ حبهان ــ مستكة	١ ليمونة مقطعة حلقات
١ لتر مــاء	١ ملعقة عصير ليمون
كرفس	

الطريقــة :

١ ــ يقدح السمن وتلقى فيه المستكة ثم يضاف اليه الملــح والمــاء والحبهان والبصل والكرفس ويترك حتى يغلى ٠

٢ ــ يضاف السمك بعد تنظيفه جيدا كما يضاف اليه عصير الليمون ، ويترك على النار حتى ينضج السمك ٠

٣ ــ ينشــل السمك ويقدم على حدة ، كما يقدم الحساء ومعه الليمون ٠

حساء اللحم والطيور

المقادير :

½ كيلو لحم
١ لتر مـاء (٤ كوب)
١ ملعقة كبيرة كورن فلور أو دقيق
١ عود كرفس
٢ حبة بطاطس مقشرة
حبهان ـ مستكة ـ ملح ـ فلفل
٢ جزرة
١ كوب لبن
١ بصلة

الطريقــة :

١ ـ يتم غسل اللحم ويقطع الى قطع صغيرة ٠
٢ ـ يغســل الكرفس والجزر والبصل والبطاطس ويقطع الى قطع صغيرة ٠
٣ ـ يوضع الجميع فى انـاء مع المـاء ، ويضاف الحبهان والمستكة والملح والفلفل ، ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج للحم والخضر ٠
٤ ـ يصفى لحجز اللحم والخضر من السائل ٠
٥ ـ يذاب الكورن فلور والدقيق فى اللبن البارد ثم يصب على السائل ، ثم يعاد على النار لمدة ٥ دقائق حتى يغلظ قوام الحساء ثم يضاف اليه اللحم والخضر الناضجة ويقدم ساخنا ٠
٦ ـ يمكن استبدال اللحم بأرنب أو دجاجة أو أى طير آخر وحينئذ يسمى الحساء باسمه ٠

حساء العدس

المقـادير :

½ كيلو عدس
٢ بصلــة
(كمية من الشعرية اذا لزم الأمر)
ملح ـ فلفل ـ كمون
١ ملعقة كبيرة سمن
١ ليمونة

الطريقــة :

١ ـ يسيح السمن ويضاف اليه البصــل المقطــع حلقات ، ثم يغسل العدس جيدا ويشوح مع السمن والبصل ٠
٢ ـ يضاف الماء بحيث يغطيــه تماما ويترك على النار القوية أولا ثم تهدأ النار قرب النضج مع مراعاة اضافة كمية من الماء اذا لزم الأمر ٠
٣ ـ يصفى بمصفاة ناعمة ويقدم ساخنا مع قطع الخبز الافرنجى المحمر والكمون والليمون والملح
٤ ـ وقد تحمر كمية من الشعرية حتى يصفر لونها ثم يصب عليها العدس المصفى ويترك على النار حتى يغلى وتنضج الشعرية ، ثم يقدم ساخنا ٠

حساء العدس الأفرنجي بالخضر

المقادير :

½ كيلو عدس
¼ كيلو بطاطس
٢ جزرة
٢ ملعقة سمن
١ لتر ماء بارد أو بهريز
½ : ١ كوب لبن
١ بصلة كبيرة
ملح – فلفل

الطريقة :

١ – تقشر الخضر وتقطع الى قطع صغيرة بعد غسلها جيدا ثم تقطع البصلة الى قطع صغيرة .

٢ – يغسل العدس جيدا ويضاف الى الخليط السابق ثم يشوح الجميع فى السمن لمدة خمس دقائق مع التقليب المستمر .

٣ – يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريبا على النار مع التقليب بين وقت وآخر حتى ينضج الجميع ، ثم يضاف الملح والفلفل .

٤ – يصفى جيدا ثم يضاف اليه اللبن ويعاد رفعه على النار ويقدم ساخنا مع قطع الخبز الافرنجى المحمر .

حساء الفول النابت

المقادير :

½ قدح فول نابت
ملح – فلفل – مستكة
١ ليمونة
١ ملعقة سمن أو ٢ ملعقة كبيرة زيت
١ بصلة
١ كوب لبن زبادى
١ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقة :

١ – يقشر الفول النابت وينظف ويغسل جيدا .

٢ – يقدح السمن أو الزيت وتضاف اليه المستكة ، ثم يضاف لتر ماء ويترك حتى يغلى .

٣ – يضاف الفول النابت وعصير الليمون والبصلة بعد تقشيرها ، ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج ، مع نزع الريم كلما ظهر .

٤ – يضاف الملح والفلفل قبل تمام النضج ويقدم ساخنا مع تجميله بوضع قليل من البقدونس المفرى على وجه طبق الحساء .

٥ – قد ينشل الفول النابت ويرش عليه الكمون ويقدم مع الحساء ، أو قد ينشل الفول ويوضع فى طبق غويط ويغطى بالزبادى ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى .

الباب الثالث

اللحـــــــوم

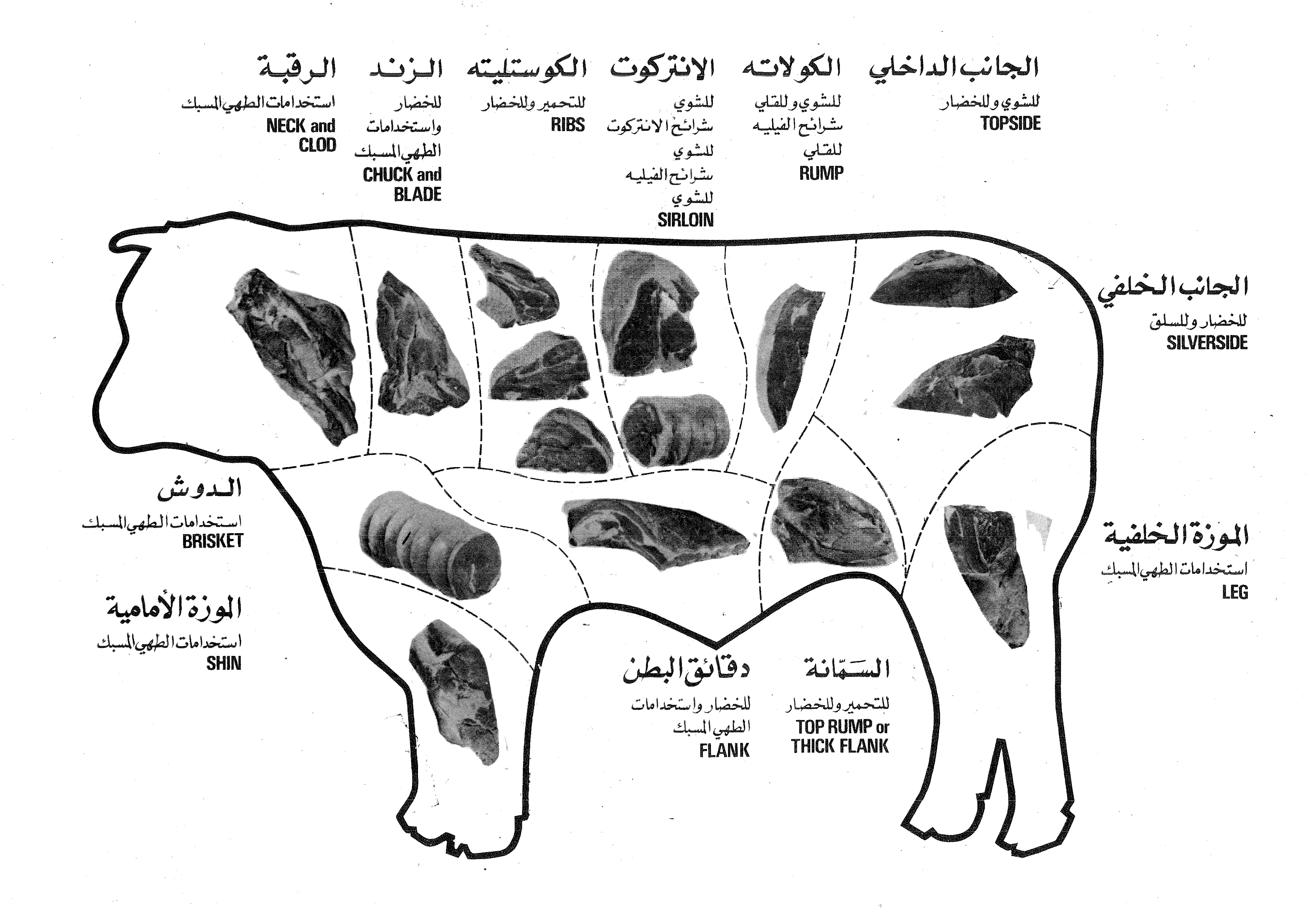
الفصل الأول : أنواع اللحوم وأطباق من اللحم

الفصل الثاني : أطباق من اللحم المفري

الفصل الثالث: الكبدة والمخ ولحم الرأس والأكارع والأحشاء



مقاطع العجل



الجانب الداخلي
للشوي وللخضار
TOPSIDE
الكولاته
للشوي وللقلي
شرائح الفيليه
للقلي
RUMP
الانتركوت
للشوي
شرائح الانتركوت
للشوي
شرائح الفيليه
للشوي
SIRLOIN
الكوستليته
للتحمير وللخضار
RIBS
الزند
للخضار
واستخدامات
الطهي المسبك
CHUCK and
BLADE
الرقبة
استخدامات الطهي المسبك
NECK and
CLOD
الجانب الخلفي
للخضار وللسلق
SILVERSIDE
الموزة الخلفية
استخدامات الطهي المسبك
LEG
السمّانة
للتحمير وللخضار
TOP RUMP or
THICK FLANK
دقائق البطن
للخضار واستخدامات
الطهي المسبك
FLANK
الدوش
استخدامات الطهي المسبك
BRISKET
الموزة الأمامية
استخدامات الطهي المسبك
SHIN

الفصل الأول

أنواع من اللحوم وأطباق من اللحم

يجب الالمام بمواصفات اللحوم للانواع المختلفة من الحيوان حتى يمكن التمييز بينها ·

١ - لحم الضأن :

اسهلها هضما وأقلها غذاء وأكثرها دسما وأحسنها ما يذبح بين تسعةشهور الى سنتين من العمر وأجود أنواع الضأن هو ما كان لحمه ممتلئا وعظمه رفيع ، ويجب أن يكون لون اللحم احمر قانيا وأن يكون أكثر تماسكا من اللحم البقرى وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع ·

هو أعسر هضما وأقل غذاء ، فيذبح عادة ما بين الشهر الثانى والثالث من عمره (البتلو) واذا زاد عمره عن العام أصبح لحمه خشنا ، أى أن أنسجته تكون غليظة واذا ذبح قبل بلوغه الشهر فان لحمه يكون قليل التماسك خفيف الطعم ·

ولحم العجل الطازج أحمر فاتح ويجب أن يكون ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه رفيعة خالية ما أمكن من الجلد المنتفخ الظاهرى ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع وخصوصا ما كان منها حول الكلى (بيت الكلاوى) واذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخيا وبه بقع دل ذلك على أن اللحم غير طازج ، وأحسن العجول ما يباع فى أشهر الصيف ·

٣ - اللحم البقرى

ضحى وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهلها هضما ولون لحمه احمر قاتم ورائحته طازجة وتكون المادة الدهنية متخللة باللحم وذات لون مائل الى الصفرة وأن تكون خيوطها متماسكة والا يكون بين اللحم والدهن غضاريف لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان ·

الشروط الواجب مراعاتها عند شراء اللحوم

١ ـ أن تكون رائحتها حسنة طازجة صغيرة السن لونها أحمر قاتم ولون الدهن ابيض ومائل الى الصفرة ·

٢ ـ عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية ، والنخاع يكون متماسكا ولونه مائل الى الحمرة ·

٣ ـ أن تكون سليمة من الأمراض فلا تشترى الا من جزار موثوق به حتى نطمئن لوجود ختم المذبح ·

٤ ـ عند الضغط على اللحم بالاصبع لا تترك علامة ، والغشاء الداخلى يكون كاملا لامعا ورفيعا ·

أطباق من اللحم

البفتيك المحمر

المقادير :

½ كيلو لحم بفتيك أحمر
عصير بصل
ملح ـ فلفل ـ بهار
عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة سمن
خضر مسلوقة

الطريقة :

١ ـ يتم تنظيف وحدات البفتيك من الجلد والدسم كما تنزع العروق أو الشغت ان وجد ·
٢ ـ يتم فرد كل قطعة بدقها جيدا لتمزيق أغشية اللحم ولتقليل سمكها ليسهل طهيها ·
٣ ـ توضع ملعقة سمن فى طاسة ، ثم تدهن وحدات البفتيك من كلا وجهيها بالسمن وترص فى الطاسة وترفع على النار حتى تظهر آثار الدم على سطحها ثم تقلب ·
٤ ـ يتم طهيها على نار متوسطة مع تقليبها على الوجهين مع اضافة الملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ، وقد يضاف اليها قليل من الماء من وقت لآخر حتى يتم النضج ·
٥ ـ يغرف فى سرفيس على شكل دائرة ويوضع فى منتصف السرفيس بعض الخضر المسلوقة سوتيه ·

البفتيك بالبيض والبقسماط (بانيه)

المقادير :

½ كيلو لحم بفتيك بتلو
عصير ليمون
ملح ـ فلفل
بقدونس مفرى
عصير بصل
سمن للتحمير

للتغطية : بيضة ـ كوب بقسماط ناعم ـ ملعقة زيت ·

الطريقة :

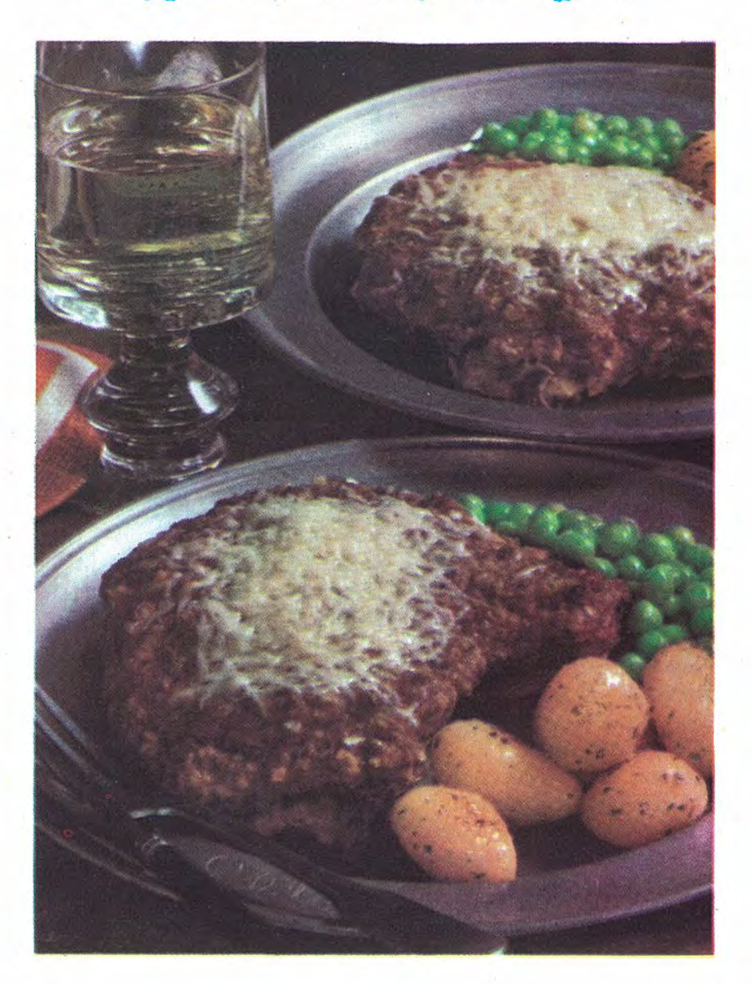
١ ـ تنظف قطع البفتيك من الدهن والعروق وتدق بخفة لتمزيق أنسجة اللحم ·
٢ ـ يشق الغلاف المحيط بالبفتيك عدة شقوق حتى لا يتقوص البفتيك أثناء التحمير ، ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ويترك حوالى نصف ساعة حتى يتم تتبيله ·
٣ ـ يرب البيض ويضاف اليه الزيت ويقلب فيها البفتيك ·
٤ ـ تغطى كل قطعة من وجهيها بالبقسماط الناعم ، ويلاحظ الضغط على البقسماط جيدا حتى يلتصق بالبفتيك تماما ·
٥ ـ تقدح السمن ويحمر فيها البفتيك من وجهيه حتى ينضج ويقدم ساخنا مع بطاطس محمر ·
٦ ـ أو قد تدهن شرائح من الخبز بالزبد وتزج فى فرن حار حتى تحمر ، ثم ترص فى السرفيس ويوضع فوقها قطع البفتيك المحمر وقد يرش الوجه بالجبن الرومى المبشور والبقدونس المفرى كما قد يقدم معه مقدار من الصلصة البنيه ·

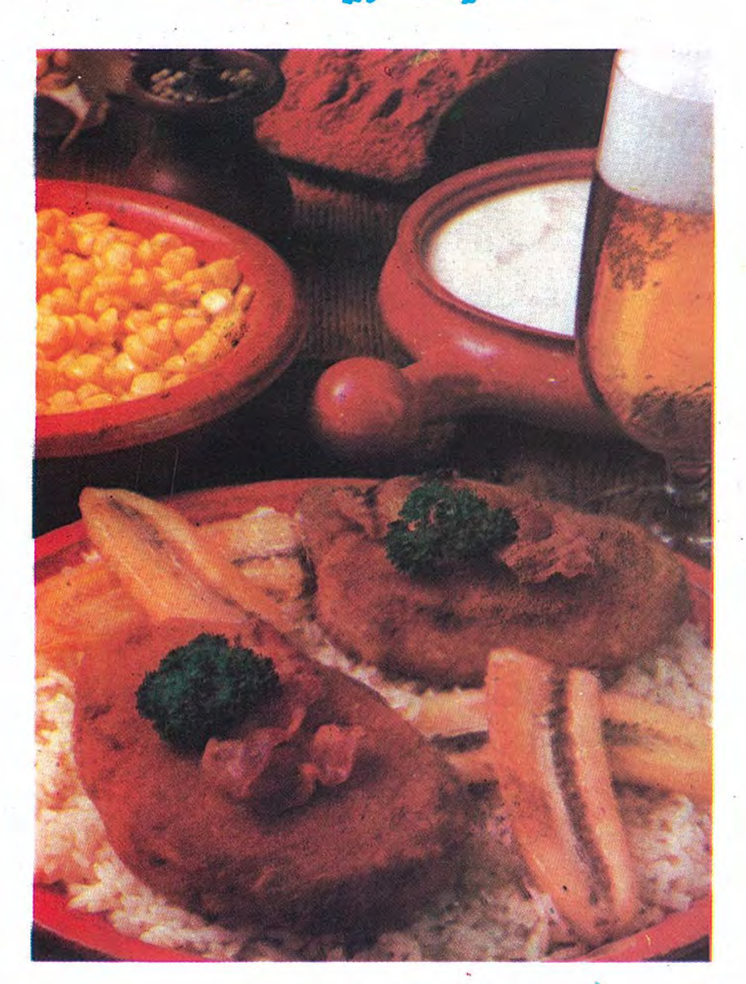


يفتيك بانيه بالجبن الرومى



استيك ميلاند





بفتيك بانيه محشو بسطرمة وجبن رومى



المقــادير :

١ كيلو بفتيك أحمر بتلو أو كندوز صغير
١/٨ كيلو بسطرمة مقطع شرائح
٢ بيضة
١/٨ كيلو جبن رومى مقطع شرائح
سمن أو زيت للتحمير

الطريقــة :

١ ــ يفرد البفتيك ويدق حتى تتمزق أنسجة اللحم ثم تتبل بقليل من ماء البصل وقليل من الملح و الفلفل ٠

٢ ــ يفرد البفتيك ثم يوضع فوق كل قطعة شريحة من الجبن الرومى والبسطرمة ٠

٣ ــ تلف كل قطعة كالاصبع بالخيط ، أو تثنى كل واحدة الى اثنين وتشبك بالخلة ٠

٤ ــ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم ساخنة بعد نزع الخلة أو فك الخيط على توست مدهون بالزبد ، وترص فى سرفيس مستدير ويجمل وسطه ببطاطس مسلوق ومحمر ٠

٥ ــ يمكن تقديم هذا البفتيك بالطريقة التالية ويسمى استيك مريلاند

أ ــ بعد فرد وتتبيل البفتيك يرش بالدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى الزيت حتى يحمر من الوجهين وينضج ٠

ب ــ ينشل من الزيت ويرص فوق طبقة من الأرز الناضج ٠

جـ ــ تحمر البسطرمة فى زيت التحمير السابق وتفرد فوق كل قطعة بفتيك ثم يرش الوجه بالجبن الرومى المبشور ٠

لفائف اللحم البفتيك المحشوة



المقادير :

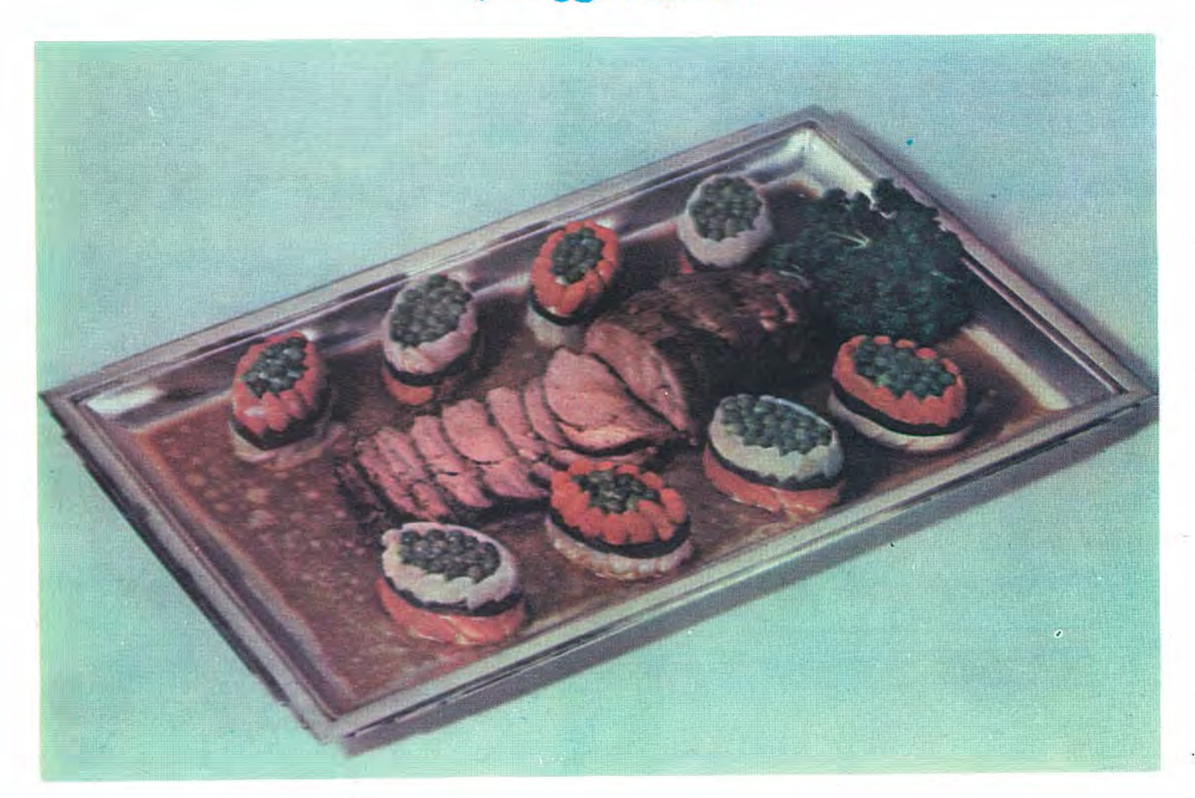
١ كيلو لحم أحمر بفتيك
٢ فص ثوم
ملح ــ فلفل ــ مستردة
١ كوب بهريز أو عصير طماطم
عصير ليمون
عصير بصل

للحشو : ٣ ملاعق عصاج
أو ¼ كيلو لحم مفرى ــ بصلة مبشورة ــ ملح ــ فلفل
أو ½ كيلو خضر مشكلة (بطاطس ــ جزر ...) مقطعة ــ ملعقة بقدونس مفرى ــ ملح ــ فلفل

الطريقة :

١ ــ تدق قطع البفتيك وتتبل بالملح والفلفل والمستردة وعصير البصل والليمون .
٢ ــ تحشى كل قطعة من البفتيك بالعصاج وتلف بالخيط .
أو تشوح الخضر فى حالة استخدامها مع ملعقة زبد ويضاف اليها البقدونس والبصل ثم تحشى وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
أو يخلط باللحم المفرى مع البصل والملح والفلفل وتحشى به وحدات البفتيك وتلف بالخيط .
٣ ــ تحمر وحدات البفتيك مع فصين الثوم وقطعة زبد أو سمن حتى يحمر اللون ثم يضاف اليه البهريز أو عصير الطماطم ويرفع على النار حتى يتم النضج .
٤ ــ ترفع الوحدات ثم يفك الخيط وتقدم اما مع فرشة من الأرز وتصب حولها الصلصة المتبقية أو تقدم مع المكرونة الاسباجتى وتجمل بالبقدونس .

العرق الروستو



المقادير :

عرق لحم بتلو أو كندوز
٨ فص ثوم
٢ ملعقة كبيرة سمن

خرشوف وجزر مسلوق
بسلة سوتيه

الطريقة :

١ - ينزع الشغت من اللحم ، ثم يخرم بطرف السكين على مسافات متباعدة ، ويوضع فى كل خرم فص من الثوم وقليل من الملح والفلفل والبهار ٠
٢ - يلف جيدا بواسطة دوبارة حتى يتماسك اللحم مع الثوم ، ويشوح فى السمن حتى يحمر ، ثم يضاف اليه الماء تدريجيا حتى يتم النضج ٠
٣ - يرفع من الاناء وتنزع الدوبارة ويترك حتى يبرد ، ثم يقطع حلقات رفيعة ويرص فى السرفيس ٠
٤ - تسخن الصلصة المتخلفة وتغرف فى قارب الصلصة وقت التقديم ٠
٥ - يجمل بوحدات من الخرشوف المسلوق المحشو بالبسلة السوتيه ووحدات من الجزر المسلوق كبير الحجم بعد تقطيعها الى دوائر مع تقوير ما بداخلها ثم تحشى بالبسلة السوتيه ، وترص وحدات الجزر مع وحدات الخرشوف المحشوة حول عرق اللحم ، ويقدم ٠
٦ - أو يمكن تجميل طبق التقديم بطريقة أخرى وذلك برص وحدات من البطاطس الصغيرة بعد سلقها وتحميرها وبعض الخضر السوتيه حول عرق اللحم ٠

ملحوظة :

يمكن توفير الوقت والجهد فى عملية سلق الخضر باستخدام علبة حضروات قها المحفوظة ٠

عرق الروستو فرساى



المقادير :

عرق لحم بتلو أو كندوز
مقدار من كبدة الفراخ
٢ ملعقة سمن ١ بصلة مبشورة
ملح ــ فلفل ــ جوزة الطيب
٢ ملعقة بقسماط

الطريقة :

١ ــ ينزع الشغت من العرق باستخدام سكينة اللحم العريضة ويقور العرق من الداخل .
٢ ــ يفرم اللحم الذى تم اخراجه مع الكبدة والبصل فرما جيدا ويضاف اليه البقسماط ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
٣ ــ يتم حشو العرق بهذه الخلطة ويلف جيدا بدوبارة .
٤ ــ يحمر مع البصل كالروستو السابق عمله ، ويضاف الماء تدريجيا حتى ينضج اللحم تماما .
٥ ــ يتم تجهيزه برفعه من الاناء ونزع الدوبارة وتركه حتى يبرد ، ثم يقطع حلقات رفيعة ويرص فى السرفيس .
٦ ــ يجمل بوحدات من البطاطس المسلوق المحمر .
٧ ــ تسخن الصلصة وتغرف فى قارب الصلصة وقت التقديم .

روستو الكتف المخلى

المقادير :

٢ كيلو لحم من الكتف
٢ ملعقة زيت أو سمن
٢ بصلة
ملح ــ فلفل
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

١ ــ يخلى الكتف من العظم عند الجزار ويلف بالخيط لفا جيدا بشكل منتظم .
٢ ــ يوضع الزيت أو السمن فى طاسة التحمير ، ويحمر اللحم من جميع الجهات حتى يصير لونة بنيا .
٣ ــ يوضع فى اناء غويط ويضاف اليه الملح والفلفل والبصل .
٤ ــ يغطى الاناء ويزج فى الفرن لمدة حوالى ساعة ونصف حتى تمام نضج اللحم .
٥ ــ يرفع اللحم من الاناء ويوضع فى طبق التقديم ويجمل بالبقدونس ، وقد تقدم معه الصلصة البنيه أو الصلصة المتخلفة من الطهى .
٦ ــ يمكن حشو الكتف بعد اخلائه من العظم باللحم العصاج ولفه بالدوبارة جيدا ، ثم تتم المراحل كالطريقة عاليه ، على أن يقطع الى شرائح وغرفه فى طبق التقديم .
٧ ــ يجمل بوردات من البطاطس البيوريه حول اللحم وكذا البسلة السوتيه .



روستو فخذة الضأن

المقادير :

فخذة ضأن تزن حوالى ٢ كيلو — رأس ثوم صغيرة
½ كيلو فاصوليا بيضاء مسلوقة — ورق لوره
ملح ـ فلفل ـ جورة الطيب — ١ بصلة مبشورة
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى — ٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ ـ تزال قطع الجيلاتينة الزائدة فى الفخذة باحتراس لأنها تغير طعم الروستو ، ثم تنظف بدعكها جيدا بخرقة مبللة بالماء البارد ومعصورة جيدا ·

٢ ـ تدعك الفخذة دعكا جيدا بالسمن من جميع جهاتها ثم ترش بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب وتغرز بفصوص الثوم ·

٣ ـ توضع فى حلة أو صينية وتغطى بالغطاء وتزج فى فرن متوسط الحرارة مع فتح الفرن كل نصف ساعة لتقليبها على وجهيها وتغطية الفخذة بالمسلى الموجود فى اناء النضج ·

٤ ـ عند قرب النضج (بعد حوالى ساعة ونصف) يضاف اليها الفاصوليا والبصل المبشور وتترك فى الفرن حتى تمام النضج ·

٥ ـ توضع الفخذة على فرشة من الفاصوليا الناضجة وقليل من البقدونس المفرى وتلف عظمة الفخذةبورقة مشرشرة ·

ملحوظة : يمكن تقديمها مع علبة فاصوليا قها ·



روستو من اللحم البتلو

المقادير :

١ كيلو لحم احمر بتلو — ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
٤ ملعقة كبيرة سمن — ١/٢ كيلو طماطم صغيرة مقطعة
١/٢ كيلو بطاطس صغيرة الحجم — ١/٢ كيلو بصل قاورمة
١ كوب عصير طماطم — ٦ فصوص من الثوم

الطريقة :

١ ـ تغرز اللحم بفصوص الثوم والملح والفلفل ومبشور جوزة الطيب ·

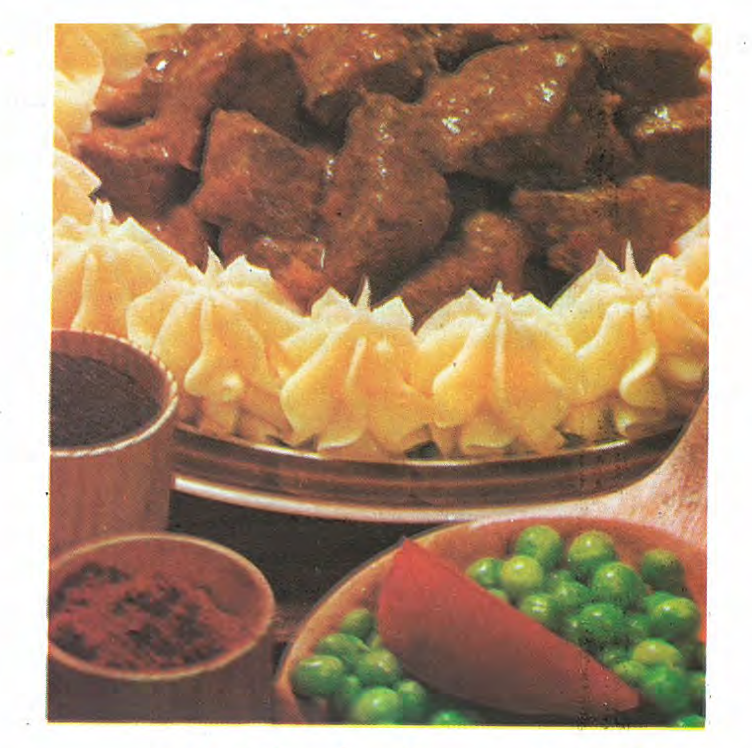
٢ ـ تسيح السمن ويحمر البصل واللحم حتى يحمر لونه من جميع الجهات مع اضافة قليل من عصير الطماطم على اللحم حتى يتم تسبيكها ·

٣ ـ يضاف الماء تدريجيا حتى يقرب اللحم من النضج (يستغرق نضج اللحم من ١½ الى ٢ ساعة) ·

٤ ـ تسلق البطاطس وتقشر ثم تحمر فى السمن وتضاف الى اللحم قرب نضجه ·

٥ ـ عند تمام النضج تغرف فى طبق التقديم ويرص حولها البطاطس والبصل والطماطم ويرش على الوجه قليل من البقدونس المفرى ·

٦ ـ يمكن تقديم هذا الطبق بتقطيع اللحم الى قطع متوسطة الحجم وتحميرها مع البصل وتتبل بالملح والفلفل



طبق اللحم بالصلصة البنيه

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم أحمر	جزره
٢ ملعقة سمن	بصله ·
٢ كوب لبن أو بهريز	ملح وفلفل ·
$1\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة دقيق	علبة بسلة قها

الطريقة :

١ ــ تقطع اللحم مكعبات صغيرة وتشوح في السمن الى أن تجف مياهها وتنشل ·

٢ ــ يشوح البصل والجزر وينشل ·

٣ ــ تعمل صلصة بنية من الدقيق والسمن (انظر الباب الثانى ــ الفصل الثانى ــ الصلصات) ·

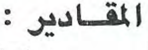
٤ ــ يضاف اللحم والبصل والجزر الى الصلصة حتى ينضج اللحم مع اضافة الماء أو البهريز كلما احتاج الأمر حتى يصبح سمك الصلصة مناسبا .(يغطى ظهر الملعقة) ·

٥ ــ ينشل اللحم وتصفى الصلصة المتخلفة، ويوضع اللحم فى طبق مسطح على شكل هرمى ·

٦ ــ يجمل حول اللحم بشريط من البطاطس البيوريه (بالبلبلة) وتقدم معه البسلة السوتيه والجزر ·

٧ ــ تغطى اللحم بالصلصة البنيه والباقى من الصلصة يقدم فى قارب الصلصة ·

اللحم بالخضر، طاجن الفطير باللحم والخضر
قالب الفطير باللحم والخضر



المقادير :

١ كيلو لحم	١/٤ كيلو باذلاء
٤ ملعقة كبيرة سمن	٣ جزرة
١/٢ كيلو بطاطس	بيضة لدهان الوجه
بصلة ــ ٣ فصوص ثوم	كوب ماء أو بهريز
ملح ــ فلفل	ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
بيضة مسلوقة مقطعة دوائر	

الطــريقة :

١ ــ يقطع اللحم قطعا متوسطة الحجم ثم يحمر جيدا فى السمن ·
٢ ــ يقشر الجزر والبطاطس ويقطع مربعات كما تفصص الباذلاء ·
٣ ــ تضاف الخضر بعد غسلها جيدا والثوم للحم ويقلب الجميع فى السمن ·
٤ ــ يوضع الخليط السابق مع البقدونس فى وعاء ويرفع على نار هادئة ويضاف اليها قليل من الماء أو البهريز من وقت لآخر حتى تنضج · ثم يغرف فى سرفيس ويقدم ساخنا ·

٥ ــ طاجن الفطير باللحم والخضر :

يصب الخليط السابق بعد نضجه فى طبق فرن ويغطى الوجه بطبقة من الفطير البسيط (انظر باب الفطائر) مع الضغط على حوافى الطبق مع تجميل الوجه بقطع من الفطير ثم يدهن الوجه بالبيض ويزج فى الفرن مدة ٤٠ ق حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ·

٦ ــ قالب الفطير باللحم والخضر :

يوضع اللحم والخضر الناضجة فى طبقات متبادلة فى قالب مبطن بالفطير البسيط على أن تكون اخر طبقة مرتفعة من الوسط خضر ، ويغطى الوجه أيضا بالفطير مع الضغط على جوانب الطبق ، ويدهن الوجه بالبيض ويزج فى الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حتى يحمر الوجه ويقلب القالب ويقدم ·



المشويات

يشوى اللحم بعدة طرق ، فهو أما يتم شية بواسطة أسياخ معدنية تلضم فيها اللحوم المراد شيها ، ثم يتم الشى على الشوايه (فوق الفحم أو النار) مع تقليب الأسياخ من وقت لآخر لضمان نضج اللحم أو يتم الشى فى الشوايه الكهربائية ، وفى هذه الحالة يدور السيخ تلقائيا داخل الفرن ـ أو تشوى على الشواية مباشرة دون وضعها فى الأسياخ كشرائح الفلتو والانتركوت ·

ويلاحظ أثناء شى خليط من اللحم ألا توضع كل الأنواع على الشواية فى وقت واحد ، بل يبدأ بالأطعمة التى تحتاج الى وقت أطول فى الطهى ثم تدريجيا تضاف الأصناف الأخرى · بمعنى أن الكلاوى تنضج بسرعة فيجب شيها فى النهاية أما السجق فيجب شيه فى البداية لأنه يحتاج الى مدة أطول ·

وتجمل المشويات عموما اما بالبقدونس المفرى أو الطماطم أو الخس المفرى ·

الكستليتة المشوية

المقادير :

كيلو كستليته | بصلة مبشوره | ملح فلفل | ٢ ملعقة زيت | ٢ ملعقة عصير طماطم

الطريقة :

١ ــ تقطع الكستليته بالساطور حتى يسهل تسويتها ثم تنقع فى عصير البصل والطماطم والزيت والملح والفلفل لمدة ساعة ·

٢ ــ تشوى على الشواية وتسقى أثناء النضج فى العصير الذى نقعت فيه حتى تنضج وترص فى السرفيس مع تجميلها بالقدونس ·

الكباب المشوى

المقادير :

١ كيلو لحم مع قطعة دهن
ملح ـ فلفل ـ بهار
عصير ليمونة
ماء بصل
طماطم مقطعة على أربعة
بصل مقطع على أربعة

الطريقة :

١ ـ يقطع اللحم الى قطع صغيرة متساوية ويتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون ويترك مدة لا تقل عن نصف ساعة ٠

٢ ـ توضع اللحم فى السيخ المدهون بالزيت كالآتى (قطعة لحم ـ قطعة دهن ـ حلقة بصل ـ حلقة طماطم) ٠

٣ ـ تشوى على النار فوق الشواية وتقلب من آن لآخر حتى تنضج وقد يضاف اليها العصير المتخلف أثناء النضج ، ويفضل تسويتها على الفحم ٠

٤ ـ تغرف فى طبق كما هى فوق فرشة من البقدونس أو فوق حلقات من البصل والفلفل المقطع رفيع ، أو ترص على فرشة من الأرز الناضج الساخن ٠

٥ ـ يقدم معها سلطة الطماطم أو سلطة الطحينة ٠

٦ ـ يمكن اضافة بعض قطع من الكبد والكلاوى اذا تيسر وجودها وتشوى مع اللحم ٠

اللحم الملفوف بالورق فى الفرن

المقادير :

١ كيلو لحم
ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ ملعقة كبيرة سمن
٢ بصلة مقطعة حلقات
جوزة الطيب
١ فرخ ورق مفضض الومنيوم

الطريقة :

١ ـ يقطع اللحم الى قطع متساوية صغيرة ٠

٢ ـ تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب ثم تخلط مع اللحم والسمن ٠

٣ ـ يفرد فرخ الورق وتوضع اللحم السابق اعدادها ويلف جيدا بحيث لا يسمح بخروج أى سائل أثناء نضجه ٠ (يمكن استخدام ورق السلوفان على أن يلف من الخارج بورقة سميكة) ٠

٤ ـ تطهى فى الفرن لمدة ١½ ساعة أو ساعتين ويقدم ساخنا ٠

٥ ـ توجد قوالب من الورق الألومنيوم مثل قوالب الكيك توضع فيها اللحم وتغطى بورقة من الألومنيوم بدلا من الورق السابق ذكره ٠

صينية زند الضانى الأمامى بالبطاطس

المقادير :

الزند (هو يد الخروف الأمامية)
١ كيلو طماطم مقطع حلقات
١ كيلو بطاطس مقطع حلقات
٤ ملعقة كبيرة سمن
٦ فصوص ثوم
ملح ـ فلفل
½ كيلو بصل
١ كوب بهريز

الطريقة :

١ ـ ينظف الزند من الجلد وعظم اللوحة الموجود بداخل الزند بالسكين الخاص ويمسح فقط دون غسله ٠
٢ ـ يفرم البصل والثوم ويدعكان بالملح والفلفل ثم تفرش صينية بهما ويوضع فوقهم الزند ٠
٣ ـ ترص حلقات الطماطم والبطاطس فى الصينية مع الزند ٠
٤ ـ تسيح السمن وترش على الصينية ثم يصب على الخليط كوب بهريز أو ماء ٠
٥ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين وقد تسقى من وقت لآخر من السائل المتخلف من طهى اللحم حتى يتم النضج تماما وتقدم ٠

اسكالوب بالكريمة

المقادير :

٦ قطع لحم بتلو (اسكالوب)
١ بصلة صغيرة مبشورة
٢ ملعقة زبد
٢ كوب لبن
½ كوب كريم لبانى
٢ ملعقة كبيرة جبنة رومى مبشورة
٢ ملعقة كبيرة دقيق
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ تغسل اللحم جيدا ، ثم تحمر مع البصل حتى يحمر الجميع ٠
٢ ـ يضاف اليها قليل من الماء تدريجيا حتى يتم النضج ثم تتبل جيدا ٠
٣ ـ تعمل الصلصة كالآتى :
أ ـ توضع الزبد فى حلة وترفع على النار ثم يضاف اليها الدقيق تدريجيا مع التقليب حتى تحمر قليلا ٠
ب ـ ترفع من على النار ويضاف اليها اللبن تدريجيا حتى ينتهى المقدار ثم يرفع على النار حتى تنضج الصلصة ويغلظ قوامها ٠
٤ ـ يضاف اللحم السابق عمله الى الصلصة ويعاد تتبيلهم ٠
٥ ـ تغرف اللحم والصلصة فى الأطباق أو الطبق المراد التقديم فيه (أطباق فرن) ٠
٦ ـ توضع الجبن الرومى المبشورة على الكريمة وتقلب بخفة ، ثم تصب على اللحم والصلصة بحيث تغطيها تماما وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ٠
٧ ـ يمكن الاستغناء عن الكريمة بمضاعفة مقدار الصلصة ثم حجز جزء منها لتغطية الوجه بدلا من الكريمة ٠

الفخذة الضانى شاويش

المقـــادير :

فخذة ضانى مسلوقة
ملح ـ فلفل
¼ كيلو فاصوليا مسلوقة أو علبة قها ·
¼ كيلو بسلة خضراء مسلوقة أو علبة قها
ورق لاورة
كرفس

½ كيلو بطاطس مسلوقة
ملح ـ فلفل أسـود
كمون.خـل
½ كيلو جزر مسلوق
زيت عادى أو زيت زيتون

الطريقـــة :

١ ـ تقطع الخضر المسلوقة مكعبـات صغيرة ونضعها فى صينيـة ونضيف الملح والكمون والخـل والزيت ويقلب الجميع جيدا ·

٢ ـ توضع الخضروات فى سرفيس وتوضع الفخذة المسلوقة فوقها بعد تقطيعها ترنشات وتقدم وحولها الخضر ·

فتة الزبادى باللحم

المقـــادير :

½ كيلو لحم مسلوق بدون عظم
مقدار من صلصة الخل والثوم
ماء سلق اللحم

½ كيلو أرز كامل النضج
٢ رغيف عيش مقطع الى قطع صغيرة ·
كوب لبن زبادى

الطريقـــة :

١ ـ يوضع الخبز المقطـع فى صينية ويسقى بمـاء البهريز ، وترفـع على النـار حتى يتشرب العيش بالبهريز ، وتوضع عليه طبقة من الأرز ·

٢ ـ يقطع اللحم الى قطع صغيرة وتوضع فوق الأرز ·

٣ ـ توضع طبقة من الأرز ثم يصب قليل من ماء البهريز حتى يتشرب الخليط تماما ·

٤ ـ يصب فوق وجه الصينية كميـة الزبادى حتى تغطيه تماما ·

٥ ـ تعمل صلصة الثوم (انظر باب الصلصات) وتصب على وجه الفتة وتقدم ساخنة ·

طاجن اللحم بالحمص « اليأخنى »

المقـــادير :

نصف كيلو لحم بتلو أو ضانى أو كندوز صغير
نصف كيلو بصل صغير
٢ ملعقة كبيرة حمص
٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم

٢ ملعقة كبيرة سمن
ملح · فلفل

الطريقـــة :

١ ـ يحمر البصل فى السمن الى ان يصفر ثم يضاف اليه اللحم المقطع الى قطع متوسطة الحجم ·

٢ ـ ينظف الحمص وينقع فى الماء ثم يضاف الى الخليط السابق ·

٣ ـ يقلب الخليط ثم يضاف اليه معلقتين من الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ، ويعاد على النـــار حتى يتم تسبيكه ·

٤ ـ يضاف كوب ماء تدريجيا حتى يصبح الخليط متوسط النضج ·

٥ ـ يصـب الخليط فى صينية أو قالب ثم يـزج فى الفرن الى ان ينضج اللحم والحمص تماما ، وقد يضاف اليه أثناء نضجه قليل من الماء ، اذا احتاج الأمر لذلك ، ويقدم ساخنا ·

بودنج الخبز باللانشون أو اللحم البارد



المقادير :

١ رغيف بسكو مصر مقطع الى شرائح
٤ قطع لحم بارد أو لنشون تخينة نوعا
٣ طماطم مقطعة حلقات
٣ بيضات
٢ كوب لبن
ملح ٠ فلفل
٢ ملعقة زبد

الطريقة :

١ ـ تقطع الأطراف الناشفة من شرائح الخبز وتدهن بالزبد ٠
٢ ـ يوضع فوق كل شريحة قطعة من اللحم البارد أو اللنشون ثم يوضع عليها حلقة من الطماطم مع الاحتفاظ ببعض حلقات الطماطم للتجميل ٠
٣ ـ تغطى كل شريحة بحلقة من الخبز لتصبح كالسندوتش ثم تقطع الى أربع قطع مثلثة ٠
٤ ـ يوضع كل مثلث بجوار الآخر فى طبق فرن مدهون زبد ٠
٥ ـ يضرب البيض جيدا ثم نضيف اللبن اليه ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يصب الخليط فوق القطع المثلثة ثم يجمل الوجه بحلقات الطماطم ٠
٦ ـ يزج الطبق فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة ٢٥ : ٤٥ دقيقة حتى ينضج الخليط تماما ثم يقدم ساخنا ٠

بيكاتا سوتيه

المقادير :

٦ شرائح بيكاتا
٢ ملعقة دقيق
ملح ـ فلفل
٥٠ جرام زبد (٢ ملعقة كبيرة زبد)
عصير بصلة

الطريقة :

١ ـ تتبل قطع اللحم بالملح والفلفل وعصير البصل ثم تغطى بالدقيق ٠
٢ ـ توضع الزبد فى طاسة ، ثم ترص وحدات البيكاتا بجوار بعضها وترفع على النار وتقلب حتى تنضج ٠
٣ ـ ترفع من على النار وترص فى طبق بيضاوى بطريقة منظمة ٠
٤ ـ عند التقديم تقدح قطعة الزبد وترش على البيكاتا ، ثم تقدم ساخنة ومعها خضر سوتيه

بيكاتا شامبيون

المقـــادير :

١٠ شرائح بيكاتا — عصير بصلة — ملح · فلفل

٢ خرشوفة أو (شامبيون) مسلوقة — ٢ ملعقة دقيق — ٢ ملعقة كبيرة زبد

١ ملعقة بقدونس مفرى

الطريقـــة :

١ ـ تتبع نفس طريقة البيكاتا السابق عملها حتى تنضج ·

٢ ـ يقطـع الخرشوف كل واحدة الى أربع ويشوح فى الزبد.

٣ ـ ترص قطع البيكاتا فى طبق ويصب مقدار من صلصة اللحـم حولها ثم يجمـل الوجه بالبقدونس المفرى ، ويقدم معها الخرشوف المسلوق أو الشامبيون ·

طبق الكستلية بالمكرونة

المقـــادير :

١ كيلو كستليتة بتلو

٢ ملعقة كبيرة زبد

٢ ملعقة كبيرة زيت

¼ كيلو طماطم (يقطع أربعة)

½ كيلو طماطم

½ كيلو خضروات (بصل · جزر · كرفس)

٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشورة

½ كيلو مكرونة اسباجتى مسلوقة

٢ فص ثوم

ملح ـ فلفل

ورق لورة

٢ ملعقة بقدونس مفروم

الطريقـــة :

١ ـ ينظف اللحم من العروق والجلد ·

٢ ـ يوضع الزيت والسمن فى طاسة ويرفع على النار حتى يسيل ثم نضع اللحم والثوم وورق اللورة حتى يحمر مع تقليبه على وجهيه ، ثم يتبل ·

٣ ـ توضع اللحم فى صينية وتزج فى الفرن حتى تنضج اللحم نصف نضج ·

٤ ـ توضع عليها الخضروات المقطعة والطماطم ثم نعيدها الى الفـــرن مع ملاحظـــة صب الصلصة المتخلفة من اللحم عليها من وقت لآخر حتى يتم نضجها ·

٦ ـ عند التقديم يتبع الآتى :

توضع المكرونة المسلوقة فى طبق التقديم ثم ترص الكستليتة الســاخنة فى الجانب الثـانى مع وضع قطع الطماطم المقطعة الى أربعات فوق المكرونة ويرش وجه الطبق بالجبن الرومى المبشورة ويقدم معها صلصة الخضر المصفاة الساخنة ·

مقاطع الخروف

الرقبة
الكتف
الكستليته
بيت الكلاوى
الفخدة
البطن

جزء الرقبة العلوى يصلح للسلق

جزء الرقبة السفلى يصلح للتحمير والسلق

الكتف يصلح للطهى بطريقة التسبيك والتحمير

الكستليته تصلح للتسبيك والتحمير والشى

بيت الكلاوى يصلح للتحمير والشى

البطن تصلح للفرم والتحمير والروستو

الفخدة تصلح للطهى بطريقة التسبيك

الفصل الثانى

أطباق من اللحم المفرى
العصاج

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى غليظ
١ بصلة مفرية
٢ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١ ـ يحمر البصل قليلا فى السمن (يشوح) ثم تضاف اللحم والتوابل ٠
٢ ـ يتم تقليب الخليط على نار هادئة حتى يحمر اللون ٠
٣ ـ يضاف قليل من الماء تدريجيا حتى ينضج اللحم ٠
٤ ـ قد يضاف كوب عصير طماطم الى اللحم أثناء النضج بدلا من الماء اذا أريد عمل عصاج بالطماطم ٠

صينية الكبيبة الشامى

المقادير :

٢ كوب برغل كبيبة ناعم
٢ بصلة مفرية
½ كوب سمن
½ كيلو لحم ضانى أو كندوز أحمر مفرى
ملح ـ فلفل ـ بهار ـ قرفه ناعمة

للحشو :

¼ كيلو لحم مفر ىغليظ به دهن
١ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ ملعقة صنوبر
١ بصلة مفرية

الطريقة :

١ـ يتم عمل الحشو أولا وذلك بقدح السمن ويضاف اليها البصل ثم يقلب الخليط لمدة دقيقتين ثم يضاف الصنوبر والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء اذا احتاج الأمر ٠
٢ ـ يدق اللحم دقا جيدا ثم يضاف اليه البصل مع استمرار الدق حتى ينعم ٠
٣ ـ يتم تنظيف البرغل ويغسل مرارا وينقع قليلا ثم يصفى تماما من الماء ٠
٤ ـ يضاف البرغل الى اللحم السابق دقه ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة ٠
٥ ـ يتم دق الخليط جيدا أو يفرم جيدا بالمفرمة ٠
٦ ـ يؤتى بصينية مدهونة بالسمن دهنا جيدا وتوضع نصف الكمية مع الضغط الجيد حتى يتساوى سطح الخليط فى الصنية ثم يوضع الحشو السابق عمله ويساوى السطح جيدا مع دهن اليد بالماء أثناء الفرد ٠

٧ ـ يوضع النصف الثانى من عجينة الكبيبة ويفرد جيدا باليد حيث يغطى سطح الصينية وتتماسك الطبقات ٠

٨ ـ تقطع بالسكين على شكل كاروهات ، ثم يرش الوجه بملعقتين من السمن ٠

٩ ـ تزج فى فرن هادىء الحرارة حتى يحمر الوجه ثم تقدم ساخنة مع سلطة اللبن ٠

أصابع الكبيبة الشامى الاقتصادية

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى جيدا
١ بصلة كبيرة مفرية
½ كيلو برغل منقى ومنقوع
ملح ـ فلفل
سمن للتحمير

الطريقة :

١ ـ يفرى البرغل بالمفرمة مرتين حتى يصير ناعما ٠

٢ ـ يضاف ثلثى مقدار اللحم على البرغل المفرى ثم يفرى الجميع ثانية ٠

٣ ـ يتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير البصل ٠

٤ ـ يتم عمل عصاج من الثلث المتبقى من اللحم المفرى ويتبل ٠

٥ ـ يشكل خليط البرغل واللحم على شكل أصابع تحشى بالعصاج ٠

٦ ـ ترص أصابع الكبيبة فى مصفاة وتطهى على البخار ٠

٧ ـ تترك لتبرد تماما ثم تحمر تحميرا غزيرا وتقدم ساخنة على فرشه من البقدونس ٠

كفتة اللحم بالأرز الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفروم
بصلة متوسطة
ملعقة نعناع ناشف ـ ملح ـ فلفل
½ كوب أرز مسلوق أو بايت
١ بيضة
زيت أو سمن للتحمير
٤ فصوص ثوم
بيض ـ بقسماط (للتغطية)

الطريقة :

١ ـ تفرم اللحم مع البصل والثوم والنعناع ـ يضاف اليها الأرز المسلوق أو الأرز البايت ان وجد ويتبل بالملح والفلفل وتعجن بالبيضة ثم تشكل دوائر ٠

٢ ـ تطهى على بخار ماء (مصفاة فوق وعاء به ماء) وتغطى مدة ربع ساعة الى أن تتماسك ٠

٣ ـ تترك حتى تبرد ثم تغطى بالبيض والبقسماط ٠

٤ ـ تحمر فى الزيت أو السمن وتقدم مع خضر سوتيه ٠



المقادير

- ½ كيلو لحم أحمر مفرى
- ٤ بيضة
- ١ بصلة كبيرة مفرية
- ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
- علبة بسلة قها
- ملح · فلفل
- زيت غـزير

للتغطية : ملعقة كبيرة دقيق
٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم
بيضة مضروبة

الطريقة

١ ـ يخلط اللحم المفرى مع البصل المفروم ويتبل بالملح والفلفل ·
٢ ـ يسلق البيض جامدا ويقشر ويدحرج على الدقيق ·
٣ ـ يقسم اللحم الى اربعة أجزاء ·
٤ ـ يؤخذ جزء من اللحم ويغطى به بيضـة جيدا بحيث يغطى البيضة تماما مع الضـغط الجيد ، ثم يدحرج على الدقيق وتغمس فى البيض المضروب وتغطى بالبقسماط تماما ·
٥ ـ تكرر العملية بالنسبة لباقى البيض ، ثم يوضع فى الثلاجة مدة ساعة ·
٦ ـ يقدح الزيت ثم تحمر فيه وحدات البيض حتى يحمر لونها وتنضج اللحم ·
٧ ـ ترفع وتوضع على ورقة زبدة أو مصفاه وتترك حتى تبرد ·
٨ ـ تقطع كل واحدة الى نصفين متساويين وترص فى سرفيس على فرشة من البقدونس ويقدم معه البسلة السوتيه ·



الضلوع الكاذبة

المقادير

- ½ كيلو لحم مسلوق
- ¼ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
- بيضـة
- ملعقة كبيرة دقيق
- ملعقة كبيرة بقدونس
- ملح · فلفل · بهار · جوزة الطيب
- ٢ بيضة وبقسماط للتغطية
- سمن غزير للتحمير

الطريقة

١ ـ يسلق اللحم ويفرى بالمفرمة (يمكن الاستفادة من ماء السلق فى عمل حساء) ·
٢ ـ يخلط اللحم المفرى مع البقدونس والبطاطس والتوابل ·
٣ ـ يعجن الخليط بالبيض ويفرد فى طبق مدهون بالسمن ·
٤ ـ تقطع قطع وتشكل على شكل الضلع ·
٥ ـ توضع قطعة من المكرونة فى نهاية كل ضلع تمثل شـكل العظمة ·
٦ ـ تغطى الضلوع بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويضغط عليها جيدا ثم تحمر فى السمن الغزير المقدوح ·
٧ ـ تنشل من السمن وقد يلف حول كل ضلع ورقة مفضضة ·
٨ ـ ترص فى طبق السرفيس وتجمل بالبقدونس أو تقدم وحولها الخضار السوتيه أو ترص على شـكل دائرة ويوضـع فى وسطها الشعرية المحمرة ·

كفتة السيخ المشوية



المقادير

½ كيلو لحم مفرى
٢ بصلة
خيار مقطع حلقات
ملح · فلفل · بهار   بقدونس مفرى

الطريقة :

١ – يقشر البصل ويفرم مع البقدونس حتى يصبح ناعما جدا ·

٢ – يخلط اللحم مع البصل والبقدونس ويتبل الجميع جيدا بالملح والفلفل والبهار ·

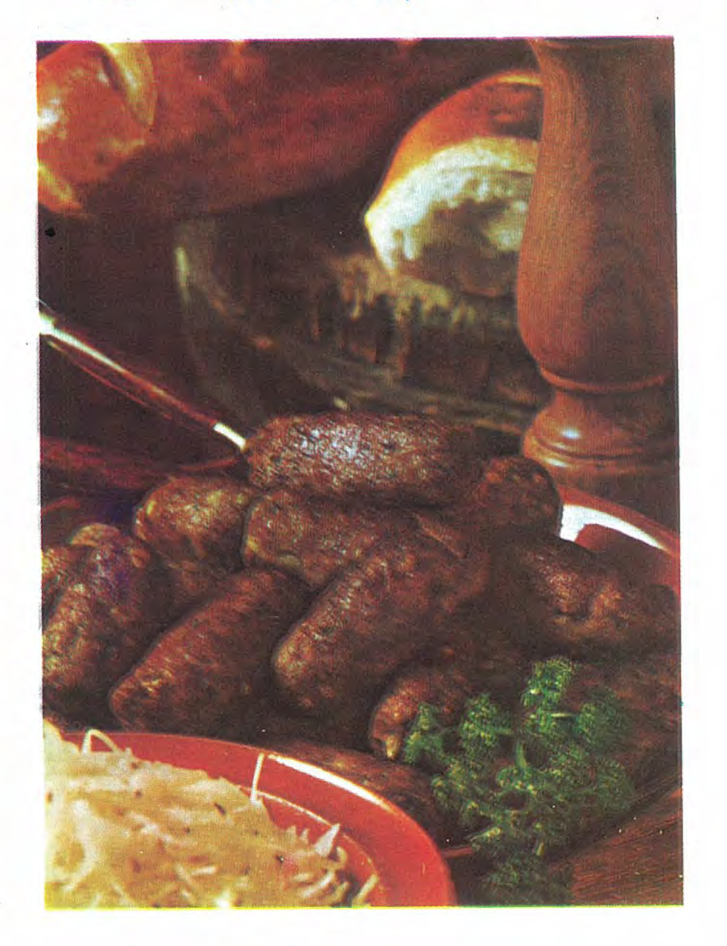
٣ – يضاف قليل من الماء للخليط ويقلب جيدا باليد حتى يصبح الخليط كتلة واحدة ·

٤ – تقطع اللحم وتشكل أصابع وتلف باليد حول الاسياخ بحيث يوضع فى كل سيخ صابعين أو أكثر منفصلين حسب طول السيخ وتوضع حلقة خيار بين كل قطعتين ·

٥ – تشوى الكفتة على الفحم أو على شواية توضع على النار المتوسطة الحرارة وتقلب اثناء الشى حتى يتم النضج ·

٦ – تقدم على فرشة من البقدونس وقد يقدم معها سلطة الطحينة أو اللبن الزبادى أو السلطة الخضراء ·

كفتة اللحم بالبرغل والمنديل



المقادير :

½ كيلو لحم أحمر مفرى   ٢ بصلة متوسطة
١ منديل خروف   بطاطس محمر
ملح · فلفل · بهار   ½١ كوب برغل ناعم
٢ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقة :

١ – ينظف البرغل ويغسل ثم ينقع فى الماء لمدة حوالى ٣ ساعات حتى يلين ·

٢ – يصفى البرغل من الماء جيدا ·

٣ – يفرم البصل ويضاف للحم ويفرم مرة أخرى ·

٤ – يضاف البرغل للحم ويخلط به جيدا ويتبل الخليط ·

٥ – يفرم الخليط « اللحم والبرغل » مرة أخرى ·

٦ – يقطع المنديل الى قطع متساوية ويوضع فى وسط كل قطعة جزء من الخليط ثم تلف على شكل أصبع ·

٧ – تجهز صينية وترص فيها أصابع الكفتة جنبا الى جنب دون اضافة أى مادة دهنية نظرا لأن المنديل غنى بالدهن ·

٨ – تزج الصينية فى الفرن حتى تحمر خفيفا وتنضج ، وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس كما يمكن تقديمها مع وحدات من البطاطس المسلوقة والمحمرة ، أو اصابع البطاطس المحمرة ·





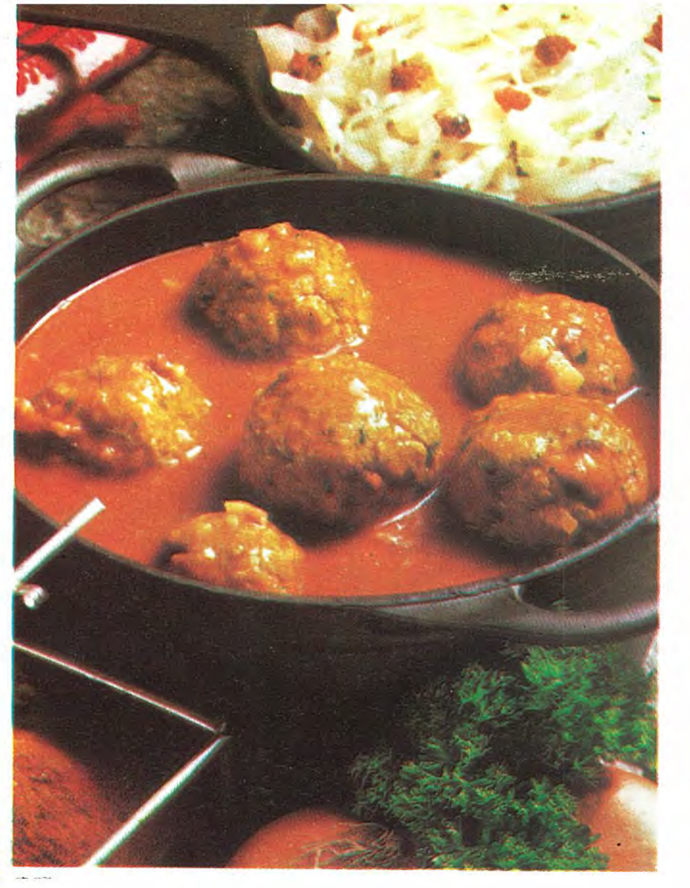
جلاتين اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعم
١ ملعقة بقدونس مفرى
٤ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم
١ ملعقة سمن
¼ كيلو سجق أفرنجى
١ بيضة
ملح · فلفل · بهار
جوزة الطيب

الطريقة :

١ ـ يدق اللحم المفرى فى الهون حتى ينعم تماما ·
٢ ـ تضاف جميع المقادير الى اللحم ثم يضاف البيض للخليط ويقلب جيدا حتى يتم امتزاج الخليط جيدا ·
٣ ـ يؤتى بشاشة ويرش سطحها بالدقيق ·
٤ ـ يوضع خليط اللحم فى وسطها وتبرم الشاشة على شكل اسطوانة متوسطة السمك وتساوى جيدا ثم تربط بالدوبارة ربطا محكما ·
٥ ـ يغمر اللحم فى ماء مغلى مضافا اليه ملح وحبهان ومستكة ·
٦ ـ عندما يتم نضج اللحم تنزع لفة اللحم من الماء وتزال الشاشة ثم تلف اللحمة فى ورقة زبدة مدهونة سمن وتترك حتى تبرد ·
٧ ـ تقدم اما بشكلها الاسطوانى مع تجميلها بالخس والطماطم او تقطع الى حلقات رفيعة وتقدم مع خضر سوتيه ·



كفتة اللحم بالأرز

المقادير :

½ كيلو لحم احمر مفرى
٤ ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
٤ فص ثوم مفروم ناعم
١ بصلة مفرومة
١ ملعقة صغيرة شبت مفروم
ملح · فلفل · بهار
زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

١ ـ تخلط جميع مقادير الكفتة ببعضها ، وتدق دقا بسيطا فى الهون ·
٢ ـ تشكل باليد على هيئة اصابع او كور ·
٣ ـ تحمر فى الزيت أو السمن بعد أن يقدح ·
٤ ـ هناك عدة طرق لتقديم هذه الكفتة :
أ ـ يمكن رصها فى طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة ·
ب ـ يمكن اضافة ٢ كوب عصير طماطم الى الكفتة بعد تحميرها وتركها تغلى على النار حتى تنضج ، وتقدم اما مع طبق من الأرز وطبق من السلاطة الخضراء أو تقدم مع بعض الخضر السوتيه ·
جـ ـ يمكن اضافة الكفتة المحمرة مع بعض الخضر المشوحة فى الزيت او السمن مع كوب عصير طماطم وتوضع فى صينية ، وتطهى اما على النار أو فى الفرن حتى تنضج الخضر وتقدم ساخنة ·

فلان اللحم بالطحينة



المقـــادير :

½ كيلو دقيق
½ كوب لبن
½ كوب سمن
قطعة خميرة بيره فى حجم عين الجمل
١ ملعقة صغيرة سكر
٢ ملعقة كبيرة كرات مفرى
١ ملعقة حبة البركة
١ ملعقة شـمر
٢ بيضـــة
½ ملعقة صغيرة ملح
فلفل · بهــار

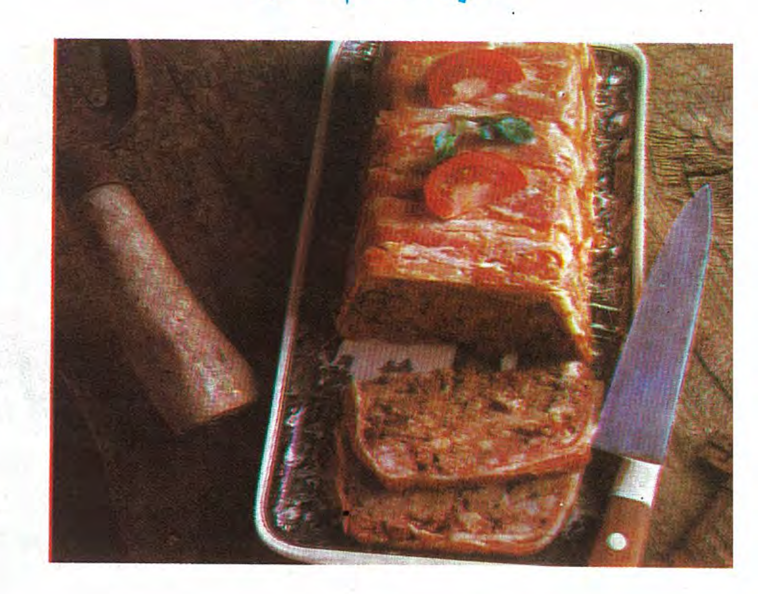
الحشـو :

نصف كيلو عصاج ـ بيضة ـ نصف كوب سلطة طحينة

الطريقـــة :

١ ـ ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح ثم يضاف السمن ويقلب فيه جيدا حتى تختفى تماما ·
٢ ـ يرب البيض ويضاف اليه قليل من الفلفـل ويضاف للخليط السابق ·
٣ ـ تدعك الخميرة فى سلطانية مع السكر ويضاف اليها اللبن الدافىء وتترك قليلا فى مكان دافىء حتى تخمر ·
٤ ـ تضاف الخميرة واللبن للخليط السابق وتعجن جيدا وتلت باليد حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة ثم تترك قليلا حتى تخمر ·
٥ ـ تدهن صينية بالسمن دهنا جيدا ثم توضع العجينة مفرودة سمك نصف سم حتى تغطى الصينية تماما وتزيد بمقدار ٢ سم لتغطية جزء من جدار الصينية ·
٦ ـ يخلط العصاج بالطحينة والبقدونس والكرات المفرى ثم يعجن الخليط بالبيضة ويتبل جيدا ·
٧ ـ يتم تغطية الفطيرة بالحشوة تماما وتدخل الفرن حتى يحمر الوجه وتنضج وتقدم ساخنة ·

قالب اللحم المفرى



المقـــادير :

١ كيلو لحم مفرى
١ كوب لبن
صفار ٣ بيضات
½ كوب دقيق
٣ فص ثوم مدقوق ناعم
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب
حلقات طماطم أو خضر سوتيه

الطريقــــة :

١ ـ يدق اللحم فى الهون ويضـــاف اليـه اللبن وصفار البيض والدقيق ويتبل جيدا بالملـــح والفلفل وجوزة الطيب ويدعك الخليط جيـدا حتى يتماسك .
٢ ـ يدهن قالب الكيك دهنا جيدا بالزبدا والسمن ثم توضع اللحم فى القالب ويساوى السطح .
٣ ـ يزج فى فرن حار لمدة ٤٥ دقيقة أو ساعة حتى ينضج اللحم تماما .
٤ ـ يقلب القالب فى سرفيس مسطح ويقدم ساخنا أو يترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات مع تجميله ببعض حلقات الطماطم أو الخضر السوتيه أو الخص المقطع قطعا رفيعة .

كفته بالكارى



المقـــادير :

½ كيلو لحم مفرى
١ بصلة مفرية
½ كوب أرز
٢ كوب أرز ناضج
ملعقة كبيرة بقدونس
٣ فص ثوم
ملح ، فلفل ، بهار
مقدار من صلصة الكارى
سمن للتحمير

الطريقــــة :

١ ـ تخلط جميع المقادير وتفـرم جيـدا وقد تدق بالهون حتى تنعم .
٢ ـ تشكل على هيئة كورات وتحمر فى السمن .
٣ ـ ترفع من السمن وتضاف الى صلصة الكارى (انظر باب الصلصات) ويضاف اليها قليل من البهريز أو الماء ، اذا احتاج الأمر .
٤ ـ يوضـع الأرز الناضـج فى قالب مجـوف ثم يقلب فى طبق سرفيس مدور .
٥ ـ تصب الكفتة السابق عملها داخل التجـويف وتغطى بجزء من صلصة الكارى ، أما باقى الصلصة فتوضع فى قارب الصلصة .

قالب اللحم المفرى بالخضر



المقـــادير :

½ كيلو لحم مفرى أحمر ومدقوق
١ بصلة مبشورة
١ بيضـــة
ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ ملعقة سمن
½ كيلو خضر مشكلة مسلوقة ومشوحة

الطريقـــة :

١ ـ تتبل اللحم بالملح والفلفل ويضاف البصل ثم تعجن بالبيضة حتى تتماسك اللحم (مثل عجينة الكفته) ٠
٢ ـ تقطع الخضر المسلوقة وتشوح فى السمن ٠
٣ ـ يبطن قالب كيك بجزء من خلطـة اللحـم حتى تغطى القالب تماما ٠
٤ ـ يوضع فوق قاع القالب مقدار من الخضر المشوحة ثم تغطى بطبقة من اللحم ثم طبقه ثانية من الخضر ، على ان يغطـى القالب باللحم ، ويزج فى الفرن حتى ينضج ٠
٥ ـ يترك القالب حتى يبرد ثم يقلب ويقطع قطعا متساوية ويرص فى الطبق مع حلقات من الطماطم ويقدم ٠

روستو اللحم بالبيض

المقـــادير :

نصف كيلو لحم مفرى
٥ بيضـــات
١ بيضة للعجن
ملعقة كبيرة سمن
ملح ٠ فلفل ٠ بهار
٢ ملعقة بقسماط

الطريقـــة :

١ ـ يسـلق البيض سـلقا جامـدا ويقشر ويغطى بقليل من الدقيق المتبل ٠
٢ ـ يدق اللحم جيدا ثم تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض ٠
٣ ـ تفرد اللحم ويوضع عليها البيض المسلوق جنبا الى جنب وتلف وتساوى جيدا حـــول البيض بحيث تغطيه تماما ٠
٤ ـ تدهن بالسمن ثم تلف بورقة شفافة مدهونة بالسمن ٠
٥ ـ توضع فى صينية وتزج فى فرن حار مدة ربع ساعة ثم تهدأ الحرارة حتى تنضج ٠
٦ ـ تترك لتبرد وتقطع وتقدم على فرشة من البقدونس أو تجمل بالخس وحلقات الطماطم ٠

صينية اللحم بالبطاطس والطحينة



المقـــادير :

½ كيلو لحم مفــروم
١ بصلة مبشــورة
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل
٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
½ كوب ماء

٢ طماطم مقطعة حلقات
½ كيلو بطاطس مقطع أصابع أو حلقات
ملح ـ فلفل ـ بهار ـ كمون
½ كوب طحينة

الطريقـــــة

١ ـ تفرم اللحم مع البصل والبقدونس فرما جيـدا وتتبل بالملح والفلفل والبهار ·
٢ ـ يتم عمل اسلطة الطحينة وذلك باضافة قليل من الماء تدريجيا على الطحينة مع التقليب المستمر ثم يضاف عصير الليمون أو الخل ثم تتبل بالكمـون والملح والفلفل ·
٣ ـ تضاف سلطة الطحينة للحم السابق اعداده ·
٤ ـ تدهن صينية متوسطة الحجم دهنا جيدا ثم يوضع خليط اللحــم والطحينــة حتى يغطى الصينية تماما ·
٥ ـ ترص قطع البطاطس فوق اللحم حتى تغطيها تماما ·
٦ ـ توضع حلقات الطماطم فوق البطاطس ثم ترش ملعقة سمنة على وجه الصينية ·
٧ ـ قد يضاف قليل من عصير الطماطم قبل ادخال الصينية فى الفرن ·
٨ ـ تزج الصينية فى فرن متوسط الحــرارة حتى ينضج اللحم والبطاطس وتقدم ساخنة ·



كفتة اللحم الناضج

المقــــادير :

١ كيلو لحم ناضج مفرى
١ : ٢ بيضة للعجن
ملح ــ فلفل
١ كيلو بطاطس مسلوق
للتغطية : بيض وبقسماط

الطريقــــة :

١ ــ تخلط جميع المقادير وتعجن بالبيض وتتبل ·
٢ ــ تقطع قطع متساوية وتشكل على هيئة أصــابع أو دوائر أو على شكل الضلع ·
٣ ــ تغطى كل قطعة بالبيض والبقسماط ·
٤ ــ يتم تحميرها تحميرا غزيرا وتقدم ساخنة علىفرشة من البقدونس ·

كفتة اللحم المحفوظ

المقــــادير :

¼ كيلو لحم محفوظ (رول ميت أو لانشن)
ملعقة بقدونس مفرى
١ بيضة للعجن
ملح ــ فلفل ــ بهــار
٢ ملعقة بقسماط
١ بصــلة
زيت للتحمــير
للتغطية : بيض ــ بقسماط

الطريقــــة :

١ ــ يفرم اللحم ثم يضاف اليه البقدونس والبصل ويفرم مرة ثانية ·
٢ ــ يضاف الفلفل والبهار وقليل من الملح ثم يضاف ٢ ملعقة بقسماط ·
٣ ــ يفرم الخليط مــرة ثانية ويعجــن بالبيض ثم يشكل أصابع أو دوائر ويغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ·
٤ ــ يحمر فى الزيت الغزير ويقدم ساخنا مع البقدونس ·

كفتة اللحم بالجبن (بوزاسكا)

المقادير :

كيلو لحم أحمر مفروم
بصلة مبشورة
قطعة عيش مبللة باللبن
ملح ـ فلفل ـ بهار
للتغطية بيض وبقسماط ودقيق

شرائح من الجبن الشيدر أو الأحمر مبلله باللبن
شرائح من الخبز المحمر
علبة خضروات قها

الطريقة :

١ ـ يفرم اللحم جيدا و يضاف اليه البصل المبشور ولباب العيش ، ثم يتبل بالملح والبهار والفلفل ويقلب جيدا ٠

٢ ـ يشكل مثل البفتيك ثم يغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويضغط عليها جيدا ٠

٣ ـ يحمر فى السمن مثل البفتيك ٠

٤ ـ ترص الوحدات فى صينية ثم يوضع فوق كل واحدة شريحة من الجبن وتزج الصينية فى الفرن لمدة خمس دقائق ، حتى تسيح الجبن فوق الكفته ٠

٥ ـ توضع كل واحدة على قطعة من شرائح الخبزالمحمر وتقدم معها خضر مسلوقة سوتيه وتقدم ٠ يعتبر هذا الطبق وجبة كاملة ٠

كفتة البرغل بالزبادى

المقادير :

ربع كيلو لحم ضأن أو بتللو أحمر
ربع كيلو برغل ناعم
ملح ـ فلفل ـ بهار
مقدار من العصاج

بصلة
٢ كوب لبن زبادى
سمن أو زيت للتحمير

الطريقة :

١ ـ يفرى اللحم مع قليل من الملح ٠

٢ ـ ينظف البرغل الناعم ويغسل جيدا ثم ينقع فى الماء حوالى ٣ ساعات حتى يلين ٠

٣ ـ يصفى البرغل من الماء جيدا ٠

٤ ـ يفرى البصل ويضاف الى اللحم ثم يفرى مرة ثانية خلاف المرة الأولى ٠

٥ ـ يضاف البرغل المغسول والمنقوع الى اللحم المفرى ويخلط به جيدا ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار ٠

٦ ـ يفرى الخليط ويشكل على هيئة كور بحجم البيض ثم تفتح بالأصبع ويوضع مقدار من العصاج وتقفل ٠

٧ ـ تحمر فى الزيت أو السمن ثم تقدم مجملة بالبقدونس ويقدم معها سلطة الزبادى أو الخضر السوتيه ٠

كفته بانيه

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى
٢ ملعقة بقسماط
بصلة صغيرة مبشورة
ملح ـ فلفل ـ قرفة
٢ فص توم

للتغطية : ½ كوب دقيق
٢ فص توم
٣ بيضة
¼ كوب ماء

الطريقة :

١ ـ تفرم اللحم جيدا عدة مرات ٠
٢ ـ يبشر البصل ٠
٣ ـ يضاف البصل والبقسماط ، ويفرم الجميع جيدا ثم يتبل بالملح والقرفة والفلفل وتعجن جيدا ٠
٤ ـ تشكل كقطع البفتيك وترص فى صينية فى الفرن لمدة ½ ساعة ٠
٥ ـ تخرج الكفتة من الفرن وتصفى من السائل المتخلف وتترك لتبرد ثم تغطى بالغطاء ثم تحمر فى الزيت أو السمن وتقدم مع بطاطس محمر ، وخضر طازجة ويعتبر هذا الطبق وجبة كاملة ٠

عمل غطاء الكفتة .

- يكسر البيض ويضاف للدقيق المتبل بالملح والفلفل ويقلب الخليط ٠
- يضاف الماء تدريجيا حتى تكون عجينة سائلة قليلا تستعمل فى تغطية الكفتة (تسمى النقيطة) ٠

ملحوظة :

النقيطة يمكن أن تستخدم لتغطية اللحوم والمخ والسمك بدلا من البيض والبقسماط ٠

كفتة الحمص البلدى

المقادير :

½ كيلو لحم
بصلة ـ ثوم
بيضة اذا لزم الأمر

٣ ملعقة كبيرة حمص
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١ ـ ينظف الحمص من القشر ، ثم يدق وينخل ناعم مثل الدقيق ٠
٢ ـ يفرم اللحم والبصل والثوم فرما ناعما ويدق جيدا ، ثم يضاف الحمص ويدق مرة ثانية ٠
٣ ـ اذا كانت يابسة يضاف البيض ثم تشكل أصابع أو دوائر وتحمر ٠
٤ ـ بعد التحمير تعاد ثانية فى الحلة ويضاف قدر ½ كوب ماء ، وترفع على النار حتى يتم نضج الكفتة ويجف الماء ٠
٥ ـ تقدم اما على فرشة من البقدونس أو البطاطس المحمر ٠

الكفتة المشوية الكاذبة



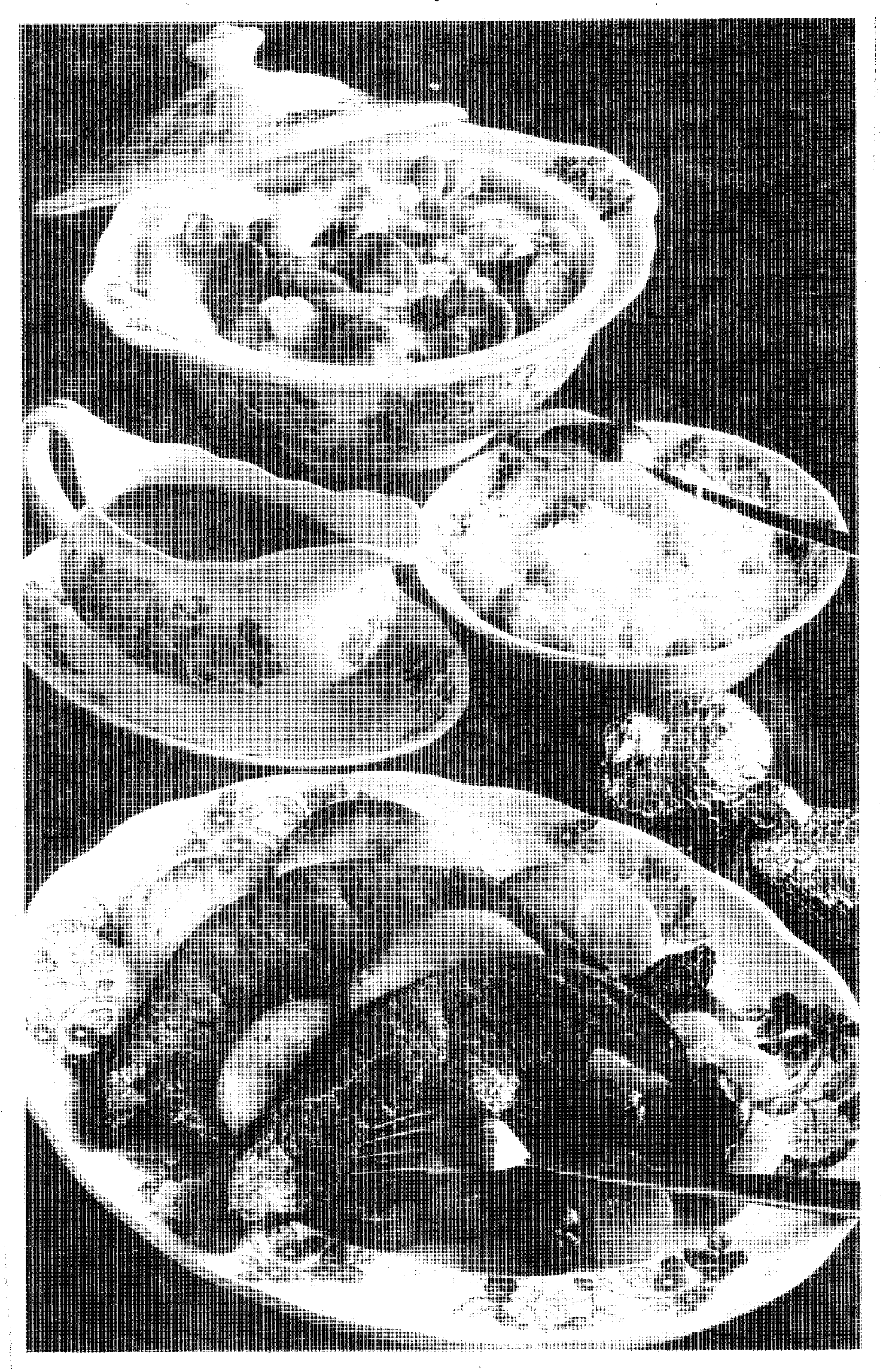
المقـــادير :

½ كيلو لحم مفروم
بصلة متوسـطة
٢ ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز
٤ فصوص ثـوم
ملح ـ فلفل
حوالى كوب مـاء
كوب فاصوليا بيضاء ناضجة
ملعقة . مستردة
٢ ملعقة زيت ، ٢ ملعقة خل
خس للتجميل .

الطريقــة :

١ ـ يفرم اللحم جيدا مع البصلة والثوم ثم يضـاف الملح والفلفل ودقيق الأرز ويعجن جيدا ، ويدق فى الهون .
٢ ـ تشكل أصابع أو حسب الرغبة .
٣ ـ تحمر فى السمن قليلا ثم يضاف ½ كوب ماء للكفته الى ان تنضج وتشرب الماء .
٤ ـ توضع الكفتة فى حلة ونضع السمن المتخلف من التحمير فى فنجان أو علبة صغيرة ونضعـه فى الحلة وسط الكفتة .
٥ ـ توضع قطعة من الفحم وهى ساخنة حمراء فى الفنجان ثم يحكم غطاء الحلة حوالى ١٠ دقائق .
٦ ـ ينزع الفحم ويصب السمن على الكفتة وتقلب على النار ثم تقدم على فرشه من البقدونس .
٧ ـ أو تخلط الفاصوليا بالمستردة والزيت وبعد ذلك يفرش طبق التقديم بالخس ويوضع الخليط على شكل هرمى فى وسط الطبق وترص حوله وحدات الكفتة .

أطباق من الكبد والكلاوى



الفصل الثالث

أطباق من الكبدة والمخ والمخلفات

الكبدة المحمرة

المقـــادير :

½ كيلو كبده
٢ ملعقة سمن
ملح · فلفل · عصير ليمون

الطريقـــة :

١ ـ تقطع الكبده الى شرائح متوسطة السمك وتتبل جيدا بالملح والفلفل وعصير البصل ·

٢ ـ تقدح السمن ثم تحمر الكبده بتقليبها على الوجهين حتى تحمر ·

٣ ـ تسقى بقليل من الماء حتى يتم نضجها وتقـدم ساخنه مع البطاطس المحمر

الكبدة المشويـة

المقـــادير :

½ كيلو كبده
ملح · فلفـل
عصير ليمون وعصير بصل
١ ملعقة زيت

الطريقـــة :

١ ـ تقطع الكبده الى شرائح متوسطة السمك ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل · وتترك مدة من الوقت حتى تتبل جيدا ·

٢ ـ تدهن الشواية بالزيت ثم ترص الشرائح عـلى الشواية الساخنة وتترك على النار · حتى تحمر ثم تقلب على الوجه الآخر حتى تنضج وتقدم على فرشه من البقدونس مع سلطة اللبن ·

الكبـدة المحمـرة بالدقيـق

المقـــادير :

½ كيلو كبده مقطعة الى شرائح رفيعة ·
٢ ملعقة دقيق للتغطية
بقدونس مفرى
عصير ليمون وعصير بصل ـ ملح · فلفل
سمن أو زيت للتحمير
بطاطس شبس

الطريقـــة :

١ ـ تتبل الكبدة بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك قليلا ·

٢ ـ تغطى بالدقيق مع الضغط الجيد من جهتى كل شريحة ·

٣ ـ تقدح السمن جيدا ثم تحمر شرائح الكبدة من كلا جهتيها حتى تنضج ·

٤ ـ تقدم ساخنة على فرشة من البقدونس المفرى ومعها البطاطس الشبس ·

فلان أو فطيرات بالكبد والكلاوى



المقـــادير

نصف كيلو كبد وكلاوى	بصلة متوسطة	للتجميل :
كوب ماء أو بهريز	٣ ملعقة سمن	خس
مقدار من الفطير البسيط	ملح ٠ فلفل	حلقات من الطماطم
مقدار من الصلصة البنيه	عصير ليمون	
٤ ملعقة دقيق ٠		

الطريقـــة :

١ ـ تقطع الكبد والكلاوى الى قطع فى حجم عين الجمل وتتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل وتترك مدة نصف ساعة ثم تحمر فى السمن ٠

٢ ـ يتم عمل الصلصة البنيه وذلك بوضـع الدقيـق وتحميره فى السمن المتخلف من تحمير الكبـد حتى يصير لونه بنى فاتح ٠

٣ ـ يرفع من على النار ويضاف اليه الماء أو البهريز بالتدريج ويقلب باستمرار حتى تنتهى كمية السائل

٤ ـ يوضع عليه الملح والفلفل ويرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامه ويغطى ظهر الملعقة٠

٥ ـ توضع الكبـد والكلاوى على الصلصة البنيه وتقلب ٠

٦ ـ تعمل فطيرات من الفطير البسيط وذلك بفـــرد العجينة بالنشابه الى سمك ½ سم ثم تقطع بقطـاعة مســـتديرة وتبطن قـوالب الفطـــيرات أو يبطن بها قالب فلان ٠

٧ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ٠

٨ ـ تغرف الكبد والكلاوى فى قوالب الفطيرات أو فى قالب الفلان ثم تزج فى الفرن لمدة خمس دقائق ٠

٩ ـ تجهز فرشة من الخس والطماطم فى طبق سرفيس وترص عليها الفطيرات أو الفلان ٠

طبق الكبد والقلب والكلاوى

المقـــادير :

١ كيلو كبدة وقلب وكلاوى   ٢ ملعقة سمن
ملح · فلفل · ثوم

الطريقـــة :

١ ـ تقطع الكبد والكلاوى والقلب شرائح ·
٢ ـ يحمر الثوم مع السمن حتى يصفر ، ثم نضع الكبده والكلاوى والقلب والملح والفلفل ويقلب الخليط على النار حتى يحمر وقد يضاف قليل من المـــاء تدريجيا حتى يجف الماء وينضج ، ويقدم ساخنا ·

أطباق من المخ

المخ من الأصناف الشهية ذات القيمة الغذائية الكبيرة نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من البروتين والدهن والكلوسترول والفوسفور ، ويجب عند شرائه أن يكـون طازجا ويفضل سـلقه بمجـرد شرائه لاحتوائه على عروق من الدم وغيرها التى قد تفسده اذا ترك بدون تنظيف ·

المخ المسلوق

المقـــادير :

مخ   عصير ليمون   بصـــلة   ملح · فلفل · مستكه · حبهان

الطريقـــة :

١ ـ ينزع الجلد وعروق الدم بالملح ، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيدا ·
٢ ـ يوضع المخ فى اناء به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم يرفع من الاناء ويلف فى قطعة شاش ·
٣ ـ يسلق فى ماء مغلى (وهو داخل الشاشة) ومعه البصل والملح وعصـــير الليمـــون والمستكة والحبهان ·
٤ ـ يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع حســب الرغبة مع نزع عروق الدم ان وجدت ·

المخ المحمـر

المقـــادير :

مخ مسلوق   ملعقة كبيرة دقيق   سمن للتحمير   ملح · فلفل

الطريقـــة :

١ ـ يقطع المخ حسب الرغبة ويترك ليجف ·
٢ ـ تغطى كل قطعة بالدقيق المتبل بالملح والفلفل ، ثم تحمر فى السمن وتقدم على فرشه من البقدونس ·

المخ البانيـه

المقـــادير :

يزاد البيض والبقسماط للتغطية علاوة على المقادير السابقة ·

الطريقـــة :

يقطع المخ شرائح ويغطى بالدقيـق ثم بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الغزير ويقـــدم ساخنا على فرشه من البقدونس ·

الكوارع المسلوقة والكوارع بالياخنى

المقادير :

١ كارع
٢ بصلة (مقطعة ترنشات)
كرفس ـ ورق لورة
كرات افرنجى
ماء للسلق

ملح ـ فلفل
½ كيلو طماطم
¼ كيلو سمن
قليل من الكمون
رأس ثوم

الطريقة :

١ ـ تنظف الكوارع جيدا من الشعر والحوافر وتكسر بالساطور .
٢ ـ نضع الكوارع فى ماء يغلى لمدة ١٥ ق ثم تغسل مرة ثانية بالماء البارد .
٣ ـ نضع ٢ كيلو ماء فى حلة ونضع الكوارع فى الماء وكذلك البصل والكرفس والكرات وورق اللورة ويترك الخليط على النار يغلى حتى تنضج الكوارع ، ثم تنشل الكوارع ويتم تصفية الحساء .
٤ ـ يحمر البصل المقطع ترنشات والثوم المفروم فى السمن فى طاسة ونضع عليها عصير الطماطم والملح والفلفل ، وورق اللورة ويترك حتى يتم تسبيكه ،وتصبح صلصة تقدم مع الكوارع .
٥ ـ نضع الكوارع وقليل من الشوربة وتترك يغلى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يرش عليها قليل من الكمون وتقدم ساخنة ، وتقدم معها الصلصة السابق عملها .
٦ ـ يمكن تقديم الكوارع المسلوقة بعد نزع العظم منها على فرشة من البقدونس ، على ان يقدم حساء الكوارع ساخنا مع الليمون .

الكرشة المسلوقة

المقادير :

١ كرشة خروف
١ بصلة
مستكة وحبهان

ملح ـ فلفل ـ بهار
١ ملعقة دقيق
ليمون مقطع أنصاف

الطريقة :

١ ـ تغسل الكرشة جيدا مع كشط الاجزاء القاتمة اللون والقطع الدهنية .
٢ ـ يعاد غسلها بالصابون عدة مرات ثم تدعك بالدقيق ثم تشطف بالماء البارد .
٣ ـ تقطع الى قطع صغيرة وتوضع فى اناء به ماء بارد بحيث يغطيها تماما .
٤ ـ ترفع على النار حتى تغلى لمدة خمس دقائق ، ثم يتم تغيير الماء وترفع على النار مرة أخرى حتى تغلى .
٥ ـ يتم تغيير الماء مرة أخرى وترفع على النار بعد وضع البصل والمستكة والحبهان وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف اليها الملح والفلفل ، وتستمر على النار حتى يتم نضجها تماما ، ثم تنزع من ماء السلق .
٦ ـ تقدم مع البهار والليمون المقطع أنصاف أو تستخدم لعمل صنف آخر .

الكرشة بالحمص والدمعة

المقــــادير :

كرش خروف مسلوق ومقطع
١ كوب طماطم مصفى
١ ملعقة كبيرة حمص
١ بصلة صغيرة مفرية
ملح ـ فلفل ـ كمون
١ ملعقة كبيرة سـمن
١ كوب ماء سلق الكرشة
٤ فص ثوم مفرى

الطــريقة :

١ ـ ينقع الحمص فى الماء قبل العمل بوقت كاف حتى يلين ويسهل طهيه .
٢ ـ يحمر البصل فى السمن ثم يضـاف الثوم والحمص ويقلب الخليط حتى يصفر ثم تضاف الطماطم وتترك حتى تتسبك .
٣ ـ يضاف كوب ماء السلق الى الخليط السابق ويتبل ويترك على النار حتى يغلى .
٤ ـ تضاف قطع الكرشة المسلوقة وتترك على نار هادئة مدة ربع ساعة حتى يتم النضج وتغرف وتقدم ساخنة .

طبق من الممبار

المقــادير :

كمية من الممبار
¼ كيلو لحم مفرى
١ كوب أرز
١ ملعقة كبيرة شبت مفرى
١ بصلة كبيرة مفرية
¼ كيلو طماطم
١ ملعقة بقدونس
حلقات ليمون للتقديم
١ ملعقة صغيرة نعناع
١ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل ـ بهار
١ ملعقة دقيق

الطــريقة :

١ ـ يتم اعداد الممبار للطهى كالآتى :
(أ) ينظف داخل الممبار جيدا وذلك بقلبه إما باليد أو بواسطة صنبور المياه بأن يوضـع بطرف الصنبور حيث يندفع الماء وبذلك يسهل قلبه بسهولة .
(ب) يغسل بالماء والصابون جيدا ويوضع فى مصـفاه ، ويضـاف اليه كمية من الملح ويترك عدة مرات للتخلص من المادة المخاطية .
(ج) يغسل ثانية بالدقيق والملح ويدعك بالليفة والصابون ويشطف مرارا .
(د) يقلب ثانية وتكرر عملية ازالة المـادة المخاطية حتى تتم نظافته تماما ، ثم يغسـل بالماء البارد .
٢ ـ يتم اعداد الخلطة كالآتى :
(أ) يدعك البصل المفرى والملح والفلفل ، وتقشر الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة .
(ب) ينقى الأرز ويغسل ، ثم يضاف الى الخليط السابق ، كما تضاف اللحمة المفرية وكذا الشبت والبقدونس والنعنـاع ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار .
٣ ـ يحشى الممبار بالخلطة السابقة الى ثلثيه ثم يربط من الطرفين على أن يتم توزيع الخلطة داخله بواسطة الضغط الخفيف ، ثم يربط على مسافات متساوية بأطوال حسب الرغبة .
٤ ـ يثقب الممبار ثقوبا رفيعة بواسطة دبوس ، ثم يسلق فى كمية مناسبة من الماء حتى ينضج .
٥ ـ يصفى من ماء السلق ويحمر فى السمن ويقدم ساخنا على فرشة من البقدونس وترص حوله حلقات الليمون .

الفتة بلحم الرأس

المقــــادير :

رأس خروف
¼ كيلو بصل
٢ فص حبهان
ملح ـ فلفل
¼ كيلو جزر
حزمة كرفس
مقدار من الأرز الناضج
مقدار من صلصة الخل والثوم
عيش بلدى ناشف أو محمص

مقادير صلصة الخل والثوم :

رأس ثوم
فنجان كبير خل
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة ســـمن
فنجان شـوربة الســلق
ملح ـ فلفل

تعمل صلصة الخل والثوم وتترك لوقت التقديم (انظر باب الصلصات)

الطـــريقة :

١ ـ تنظف الرأس جيدا ثم تقطع وتنزع منها اللسان والمخ وتغسل بالملح مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتى العينين ٠

٢ ـ توضع الرأس والخضـر بعد التنظيف وكذا الحبهـان والكرفس والملح والفلفل فى حـلة وتغطى بالماء ويترك على النار حتى تسلق وتنضج وترفع من على النار ٠

٣ ـ يقطع العيش قطعا صغيرة ويوضع فى صينية دائرية ٠

٤ ـ نضيف نصف الشوربة على العيش وهى ساخنة ٠

٥ ـ يغطى العيش بالأرز ثم نضيف على الأرز قليلا من الشوربة الساخنة ٠

٦ ـ يرش الخليط السابق (الفتة بالأرز) بصلصة الخل والثوم ٠

٧ ـ توضع الرأس فوق صينية الفتة وتقدم ساخنة (إما تخلى الرأس تماما من العظم أو تقدم كما هى)٠

المقــــادير :

٢ كوب من الأرز الناضج المحمر
¼ كيلو عصــــاج
١ رغيف عيش مقطع ومسقى بالمرق
٢ ســــلطانية لبن زبادى

الطـــريقة :

١ـ يؤتى بحلة مدورة ويوضع فى قاعها مقدار من العصــــاج ٠

٢ ـ يغطى بطبقة من الأرز ، ثم يوضع فوقه طبقة من الخبز المقطع والمسقى بالمرق ، ثم يغطى بطبقة من الأرز ٠

٣ ـ يقلب فى سرفيس وتجمل حواف الطبق بالعصاج ، ثم يصــب الزبادى على الفتة ويجمـل الوجه بالبقدونس وتقدم ٠

الباب الرابع

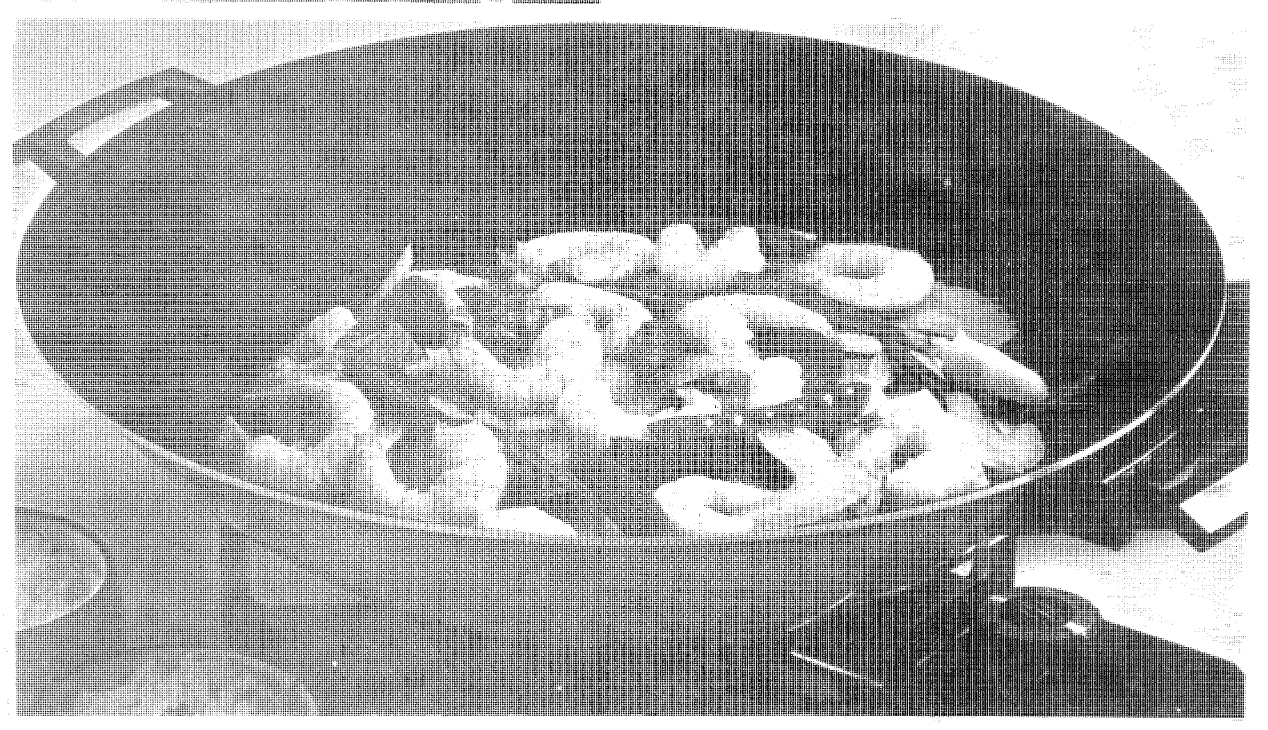


الأسماك والطيور



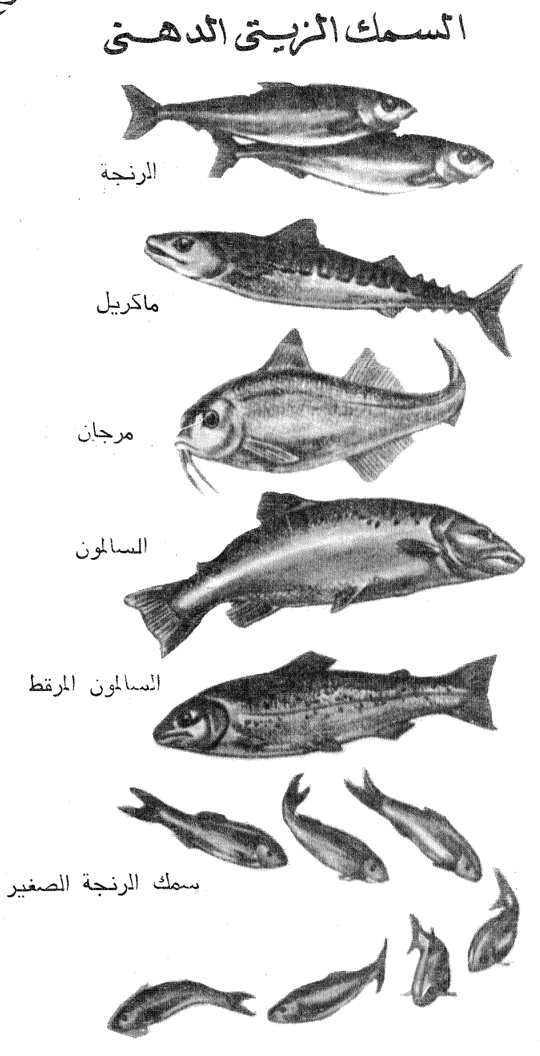
الفصل الأول : الأسماك

الفصل الثانى : الطيور

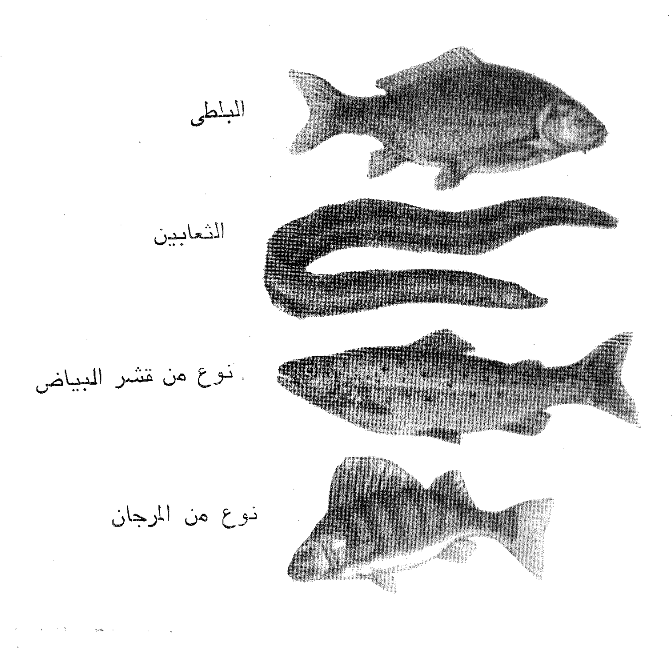


أنواع الأسماك المختلفة

السمك الزيتي الدهني



الأسماك النهرية



السمك الأبيض :

شيلبه

الحوت – خلال العام
وأفضلها شهرى أكتوبر ومارس

نوع من أنواع سمك موسى

سمك بحرى من جنس الرنجة

سمك بحرى من جنس القرموط

كلب البحر يشبه القرش

كلب الماء

سمك جُون دورى

سمك موسى المنقط

سمك ورنك

سمك موسى – طول العام

سمك تربوت

سمك قشر البياض

الفصل الأول

الأسماك

السمك من الأطعمة سريعة الهضم المغذية لاحتوائه على كمية كبيرة من الفسفور ·

ويحتوى السمك من الناحية الغذائية على مواد بروتينية ، مواد دهنية ، ماء ، املاح معدنية وأهمها الفسفور ، وتختلف نسبة البروتين والدهن تبعا لاختلاف أنواعه ، ونظرا لاحتوائه على نسبة كبيرة منها فانه يحل محل اللحوم فى قوائم الطعام اليومية ·

والسمك له أنواع كثيرة ويمكن تقسيمه الى قسمين :

١ ـ سمك البحر :

وهو أكثر تغذية من سمك النهر وقشوره غليظة ومذاقه ملحى كالبورى والمرجان والانشوجة والسردين والوقار ·

٢ ـ سمك النهر :

وهو أصغر حجما والياف نسيجه رقيقة ومذاق لحمه حلو كالبلطى والثعابين والبياض، وانثى السمك تحتوى على بطارخ لذيذة الطعم ·

والسمك ينقسم الى ثلاثة أقسام :

١ ـ السمك الزيتى الدهنى :

لحم هذه الاسماك داكن اللون لكثرة الدسم ومادته الدهنية موزعة فى كل جسمه عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقراميط ·

٢ ـ السمك الأبيض :

المادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ولذلك فان لحمه سهل الهضم، مثل البياض وسمك موسى والقاروص والبلطى ·

٣ ـ ذوات الأصداف والغطاء العاجى :

كالجمبرى وأم الخلول والجندفلى وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ولكن البعض منها يؤكل بدون طبخ كالجندفلى وأم الخلول ·

أنواع الأسماك

الأسماك النهرية :

السمك البلطى ـ القرموط ـ البياض ـ قشر البياض ـ الشال ـ ثعبان السمك ـ البورى ـ كلب البحر ـ الشلبية ـ البسارية ـ الأنومة ـ الفاكهة النيلية ·

الأسماك البحرية :

سمك القرش ـ سمك المحراث ـ القاروص ـ الدنيس ـ الوقار ـ اللوت ـ سمك موسى ـ المياس ـ المرجان ـ البريونى ـ المكرونة ـ السردين ·

فحص الأسماك

يجب أن يتوفر فى الاسماك الطازجة الشروط الآتية حتى تكون صالحة للاستهلاك الآدمى :

(أ) الرائحة : يجب أن تكون كرائحة السمك المعروفة وليس بها نتانة .

(ب) الجلد والقشور : يجب ان تكون القشور غير سهلة الانفصال عن الجلد اذا ماحكت بالاصابع فى اتجاه معاكس .

(جـ) عند الضغط البسيط بأحد الاصابع على الجزء اللحمى من السمكة فيجب الا يحدث أية حفرة كبيرة واذا حدثت فان السطح يستوى ثانية عند ازالة ضغط الاصابع .

(د) العيون : يجب ان تكون براقة زجاجية وألا تكون غائرة .

(هـ) الخيشوم : يجب الا يكون ذات رائحة نتنة وأن يكون لونه أحمر طبيعى .

(و) اذا امسكت السمكة من رأسها أفقيا لا يسقط ذيلها الى أسفل .

(ز) اذا وضعت كمية من الاسماك فى اناء به ماء فيلاحظ ان الطازج منها يهبط الى قاع الاناء بعكس السمك الفاسد فأنه يطفو على سطح الماء لامتلائه بالغازات الناتجة عن التحلل والتى تساعد على الطفو .

(ح) اذا ما قطعنا سمكة طازجة لا نشاهد أى نزف بها وذلك لتجمد دمها بعكس السمك الفاسد الذى يشاهد نزيف سائل بلون أحمر داكن ذى رائحة كريهة وذلك لتحلل دمائه بواسطة بكتريا التحلل .

طرق غش السمك

١ ـ تلوين الخياشيم باللون الأحمر حتى تحاكى اللون الطبيعى .

٢ ـ نزع عيون السمك .

٣ ـ نظرا لأن الثلج يجمد جسم السمكة ويخفى رائحتها فيلجأ التجار الى هذه الطريقة لاخفاء مظاهر الفساد .

٤ ـ خلط الأسماك التالفة بأخرى طازجة .

وتعتبر ألاسماك تالفة وغير صالحة للاستهلاك الآدمى فى الحالات الآتية :

(أ) عندما يفقد لحم السمكة مرونته وينفصل عن العظم بسهولة تاركا أثرا يشبه لون صدأ الحديد .

(ب) عندما تتغير رائحة السمكة الى رائحة غير مقبولة .

(جـ) انفجار بطن السمكة وخروج الاحشاء منها .

(د) عندما يتلون لحم السمكة على امتداد السلسلة العظمية باللون الاحمر .

تنظيف السمك وحفظه

١ ـ ينزع قشر السمك بحكه بالسكين من الذيل الى الرأس ثم تقص الزعانف وتفتح البطن بالمقص وتخرج الاحشاء والخياشيم .

٢ ـ يغسل السمك بماء بارد ثم يدعك بالملح ويعتنى بدعك السلسلة ومكان الخياشيم لازالة الدم ثم يشطف بالماء البارد .

٣ ـ يغسل ثانية بالماء والصابون وقد يدعك بالدقيق ثم يشطف بالماء البارد ، وقد يترك صحيحا ، أو يقطع حسب الصنف المراد عمله .

٤ ـ اذا أريد حفظ السمك بالثلاجة فتحفظ فى أبرد مكان فى الثلاجة أى تحت مكان حفظ اللحم مباشرة بعد لفهاجيدا فى كيس نايلون أو وضعها فى اناء محكم القفل وذلك لمنع تسرب رائحتها الى الاطعمة الأخرى

طريقة طهى السمك

تختلف طريقة الطهى على نوع السمك، وتصلح الاسماك البيضاء عادة للسلق والطهى على البخار والتحمير .

وتصلح الاسماك الدهنية للشى والتسـبيك والطهى فى الفرن ، ولكن ليست هذه قاعدة ثابتة .
وممكن اتباع احدى الطرق الآتية فى طهى الاسماك :

١ ـ السـلق :
ويمكن عمل عدة أصناف بطريقة السلق مثل تقديم السمك مسلوق مع الخضر .

٢ ـ طواجن من السمك :
مثل طاجن السمك بالخضر ـ طاجن السمك بالبطاطس ـ طاجن السمك بالفريك .

٣ ـ أو بطريقة التحمير (القلى) :
مثل قلى الاسماك بأنواعها وكذا كفتة السمك .

٤ ـ أو بالشى :
مثل الشى بالردة .

٥ ـ أو محمر (بانيه) :
وذلك بأن يغطى السمك مثل البفتيك بالبيض والبقسماط أو الدقيق ثم يحمر فى الزيت .

طريقة سلق السمك

الأنواع التى تصلح لسلق السمك :

الشال ـ القرموط ـ الليسى ـ قشر البياض ـ البورى ـ البلطى ـ القاروس ـ الوقار ـ اللوت .

الطـريقة :

١ ـ ينظف السـمك .
٢ ـ يسلق فى قدر قليل من الماء ويضاف اليه الملح بقدر ملعقة كبيرة لكل لتر ماء وكذلك ملعقة خل أو عصير ليمون وبصلة صحيحة وقليل من الحبهان ، وقد يضاف بعض الخضر كالجزر والكرفس مع ماء السلق للسمك الكبير .
٣ ـ يوضع السمك فى ماء السلق المعد الذى يجب ان يكون ساخنا فقط أى قبل ان يصل لدرجة الغليان ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه (مدة السلق تتوقف على وزن السمك أى مدة ١٠ ق لكل نصف كيلو سمك) وهكذا .
٤ ـ لا يرفع السـمك من الماء الا وقت تقديمه أو استخدامه مباشرة حتى لا يجمد ويتغير لونه .

التقـديم :

١ ـ تقدم السمكة بمفردها فى طبق وتجميلها بالليمون والبقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة .
٢ ـ أو تقدم بعد تغطيتها بالصلصة الملائمة .
٣ ـ أو ينزع الشوك والجلد ويتم التأكد تماما من خلو السمك من أى شـوك أو سـفا ، وترص بنظـام فى الصحن وقد تغطى باحدى الصلصات وتجمل بالبقدونس والليمون والجزر والمخلل .

الصلصات الملائمة للسمك

١ ـ الصلصة الهولاندية
٢ ـ صلصة الانشوجة ·
٣ ـ صلصة البقدونس ·
٤ ـ صلصة المايونيز ·
٥ ـ الصلصة البيضاء ·
٦ ـ صلصة الخردل (المستردة) ·

أطباق من الجمبرى

الجمبرى المسلوق

١ ـ يغسل الجمبرى جيدا عدة مرات ·
٢ ـ يوضع الماء على النار ويضاف اليه الخل وقليل من حلقات البصل والجزر والفلفل ·
٣ ـ يترك الماء يغلى على نار هادئة ثم يضاف الجمبرى حتى ينضج وذلك بتغير لونه الى اللون الأحمر ·
٤ ـ يقشر الجمبرى ويرص فى طبق صينى مناسب ويصب عليه الصلصة الفرنسية ويقدم ·
٥ ـ أو يقشر ويرص فى طبق صينى ثم يغطى بصلصة المايونيز ، وقد يجمل الوجه بوحدات من الجمبرى والبقدونس والمخللات ·

كفتة الجمبرى

المقادير :

١ كيلو جمبرى
٢ ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم
¼ رأس ثوم مفرى
ملح ـ فلفل ـ كمون
١ ملعقة كبيرة دقيق
زيت للتحمير
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
١ ملعقة كبيرة شبت مفرى

الطريقة :

١ ـ يغسل الجمبرى جيدا ثم يقشر ويدق حتى يلين فقط ·
٢ ـ يخلط بالأرز والثوم والشبت والبقدونس ويعجن جيدا الى أن يصبح عجينة متوسطة الليونة مع تتبيله بالملح والفلفل والكمون ·
٣ ـ يشكل أصابع أو دوائر ثم يغطى بالدقيق جيدا ويحمر فى الزيت ويقدم على فرشة من البقدونس أو مع صلصة الطاطم ·

كاسات الجمبرى بالمايونيز

المقادير :

١ كيلو جمبرى مسلوق
ملح ـ فلفل ـ كمون
٢ كوب صلصة مايونيز
حلقات من الليمون الطازج
٢ بيضة مسلوقة ومقطعة حلقات

الطريقة :

١ ـ يقشر الجمبرى ويخفف ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ·
٢ ـ يوضع فى كاسات ثم يغطى بصلصة المايونيز ويجمل الوجه بحلقات البيض المسلوق ووحدة أو وحدتين من الجمبرى المسلوق مع وضع حلقة من الليمون الطازج على حافة الكأس ·
٢ ـ قد يلون المايونيز بقليل من الفلفل الأحمر أو الكوتشنيل اذا أريد تلوينه باللون الروز الذى يشابه لون الجمبرى ، وقد يقدم كنوع من المشهيات ·

بـايـيـا

بايبيا بالجمبرى والسمك



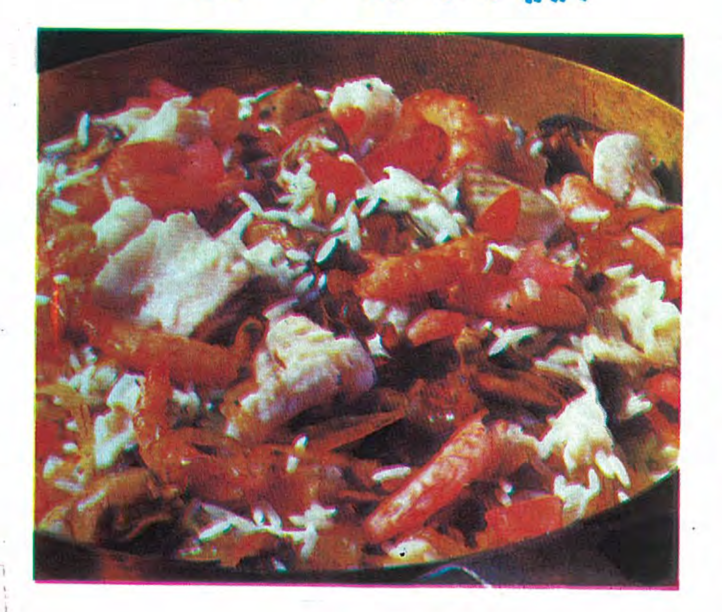
المقـــادير :

¼ كيلو جمبرى كبير الحجم مقشر
½ كيلو سمك شرائح بدون شوك
٣ كوب ماء — ملح فلفل
٢ كوب أرز — ٢ بصـلة
٤ ملعقة زيت — ١ ملعقة زعفران
٢ طماطم — ١ علبة بسلة قها

الطـــريقة :

١ ـ يقطع البصل الى شرائح .
٢ ـ يغسـل السـمك وينزع جلده ويقطع الى قطع صغيرة .
٣ ـ يقدح الزيت فى طاسة التحمير ويحمر البصل حتى يصير لونه بنى ثم يضاف السمك ويترك على النار حتى يتماسـك ويتم طهيه (حـوالى ست دقائق) .
٤ ـ يوضع الماء يغلى مع الملح فى اناء ثم يضـاف الأرز حتى ينضج على نار هادئة .
٥ ـ تقشر الطماطم وتقطع قطعا صغيرة ثم تضاف الى الأرز كما يضـاف السـمك والبصـل والجمبرى والبسلة والزعفران والملح والفلفل ويقلبا جيدا ويتركوا على النار الهادئة حتى ينضـج الخليط تماما ، وقد يضـاف الماء (ملعقتين الى ثلاثة) اذا احتاج الأمر .
٦ ـ يغرف فى سرفيس ويقدم ساخنا .

بايبيا بالجمبرى والفراخ

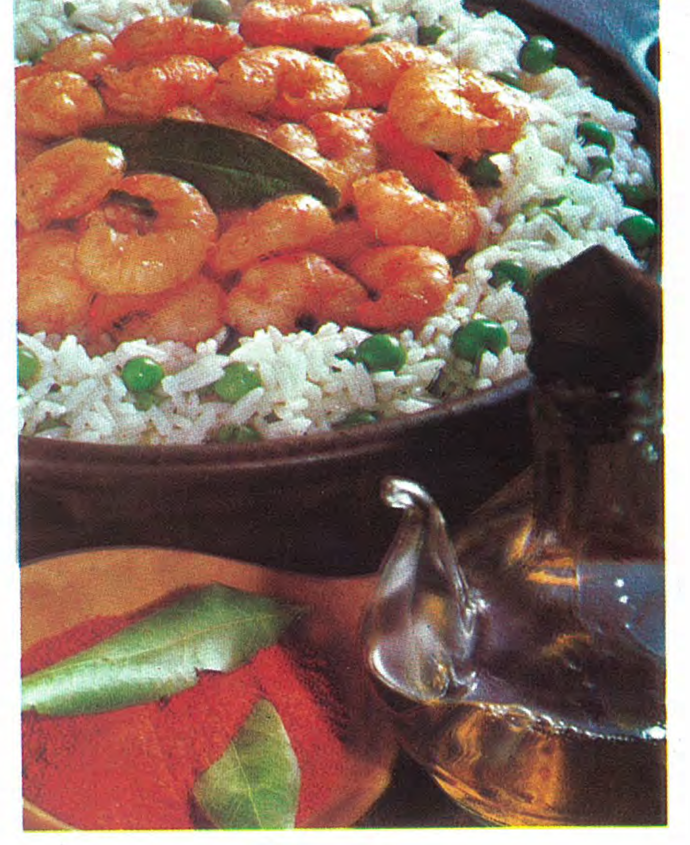


المقـــادير :

٨ : ١٠ وحدات جمبرى كبير
٤ قطع فراخ مسلوقة أو نيئة على أن تكون (بدارة)
٣ ملاعق كبيرة زيت — ملح ـ فلفل أحمر
٢ كوب أرز — ٢ طماطم
٤ كوب ماء — ٢ بصلة
٢ فص ثوم — ١ ملعقة صغيرة زعفران

الطـــريقة :

١ ـ تقطع الفراخ الى قطع صـغيرة وتحمر مع البصـل والثوم فى الزيت حتى تكتسـب لونا ذهبيا ، ثم نضيف نصف كمية الماء وتترك على النار حتى تنضج الفراخ تقريبا .
٢ ـ تضاف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها ، ثم يضـاف الماء الباقى وكذا الجمبرى والأرز والزعفران وقد يضاف ربع كيلو من البسلة ويتبل الخليط جيدا بالملح والفلفل ويتركوا على النار حتى ينضج الخليط تماما .
٣ ـ يغرف فى سرفيس ويقدم ساخنا وقد تضـاف بعض وحدات من أم الخلول الى الطبق .



جمبرى بالأرز

المقـــادير :

١ كيلو جمبرى مجمد
١ ملعقة فلفل
١ علبة باذلاء ناضجة
٢ ورقة لورة
١ ملعقة ثوم مفرى أو بودرة ثوم
١ ملعقة ملح
٢ كوب أرز ناضج
عصير ليمونة

الطـــريقة :

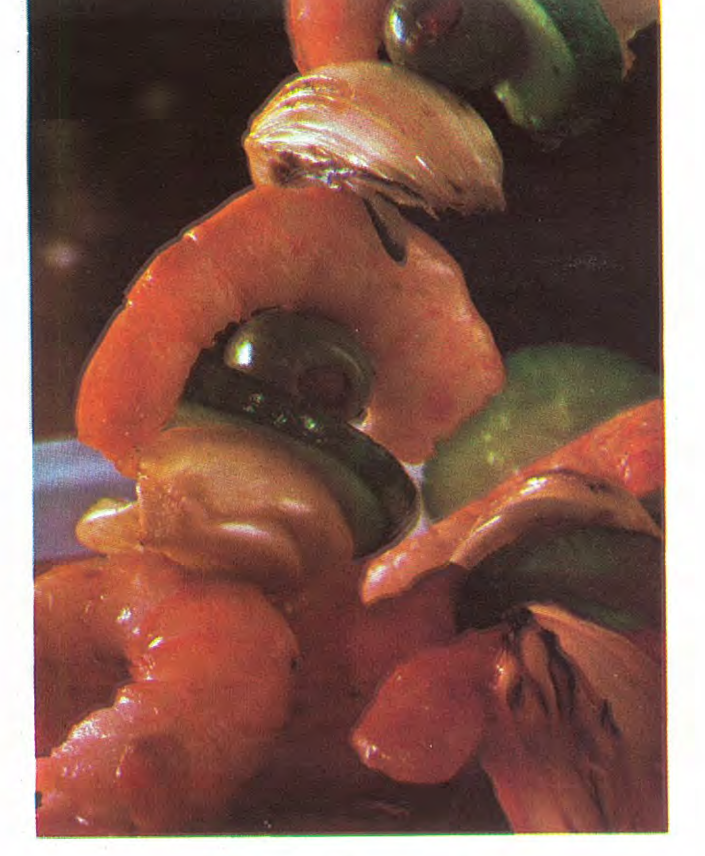
١ ـ يغسل الجمبرى ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والثوم ويترك قليلاً حتى يتم تتبيله .

٢ ـ يقدح الزيت ثم يوضع الجمبرى فى الطاسة حتى يصفر لونه ويضاف اليه ورق اللورة ويترك حتى ينضج .

٣ ـ ينشل من الزيت .

٤ ـ تضاف الباذلاء الى الأرز الناضج وهو ساخن ويقلبا جيدا .

٥ ـ يغرف الأرز والباذلاء فى طبق تقديم غويط ثم يوضع الجمبرى المحمر فى وسط الأرز ويقدم ساخنا .





كباب الجمبرى

المقـــادير :

١ كيلو جمبرى مجمد
زيتون أخضر محشى
٢ خيارة مقطعة حلقات
٦ ملاعق صلصة كوتشيب
٢ ورق لورة
٢ بصلة
فلفل أحمر ـ ملح
٢ ملعقة كبيرة زيت

الطـــريقة :

١ ـ يغسل الجمبرى ويتبل بالملح والفلفل .

٢ ـ تدهن الأسياخ بالزيت وترتب الاصناف فى السيخ كالآتى :
واحدة جمبرى ـ حلقة خيار ـ قطعة بصل ـ زيتونة ..

٣ ـ يسخن الزيت فى طاسة وتوضع أسياخ الجمبرى فيها مع تقليب السيخ حتى تنضج جميع الاجزاء ، ثم تنشل وتوضع على ورق زبدة .

٤ ـ أو توضع الاسياخ على شواية هادئة وتقلب حتى ينضج .

٥ ـ يغرف كالآتى :
توضع الاسياخ فى طبق وتخفف صلصة الكوتشيب بست ملاعق كبيرة ماء مع اضافة الفلفل الاحمر وتصب على أسياخ الجمبرى وهو ساخن ، ويقدم .

السمك المقلى (بانيه)



المقادير :

١ كيلو سمك موسى مسلوخ ، أو أى سمك متوسط الحجم منزوع شوكه وجلده ومقطع
٢ بيضة — ملعقة دقيق
٢ ملعقة بقسماط للتغطية — زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

١ ــ ينظف السمك ويغسل ويتبل
٢ ــ يغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويقلى فى الزيت الغزير (يمكن استخدام حلة التحمير الغزير) ٠
٣ ــ يوضع فى طبق صينى ويجمل بحلقات الليمون والبقدونس ويقدم ساخنا أو يقدم معه بطاطس محمرة وحلقات طماطم ٠

السمك المقلى

المقادير :

١ كيلو سمك حجم صغير أو شرائح خالية من العظم ويفضل البلطى والمكرونة ٠
زيت للتحمير — بقدونس مفرى
½ رأس ثوم — ½ كوب لبن
ملح ــ فلفل ــ كمون — ١ كوب دقيق

الطريقة :

١ ــ ينظف السمك ويغسل جيدا ويقطع أو يترك صحيح حسب حجمه ٠
٢ ــ يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والثوم المدقوق ويترك ساعة ٠
٣ ــ يغطى باللبن البارد ثم يدحرج على الدقيق ويضغط عليه جيدا ٠
٤ ــ يقدح الزيت ثم يحمر السمك فيه ٠
٥ ــ يقدم على فرشة من البقدونس المفرى ويجمل الوجه بحلقات الليمون وقد يقدم معه البسلة والجزر السوتيه ويقدم ساخنا ٠





كفتة السمك

المقـــادير :

½ كيلو سمك
بيض وبقسماط للتغطية
١ ملعقة زبدة — عصير ليمون
١ كوب بطاطس مسلوق — بيضة
حلقات ليمون للتقديم — ملح ـ فلفل

للتغطية والتحمير :

بيضة ـ بقسماط ـ زيت غزير

الطـــريقة :

١ ـ يسلق السمك جيدا وينزع منه الشوك والجلد ويهرس بالشوكة .
٢ ـ تغسل البطاطس جيدا وتسلق فى ماء مغلى مضاف اليه ملح حتى تنضج ، ثم ينزع قشرها وتهرس جيدا ويضاف اليها الزبد .
٣ ـ يخلط السمك بالبطاطس ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ويعجن الخليط بالبيضة .
٤ ـ يشكل خليط السمك على هيئة كرات أو مستديرات أو اصابع حسب الرغبة أو بالقطاعة .
٥ ـ تغطى الكفتة بالبيض ثم بالبقسماط ويضغط قليلا فوق طبقة البقسماط بالسكين حتى يتماسك جيدا .
٦ ـ يقدح الزيت وتحمر الكفتة جيدا .
٧ ـ تنشل الكفتة وتوضع على ورقة زبد لامتصاص الدهن الزائد .
٨ ـ ترص الكفتة فى سرفيس التقديم وتجمل بالبقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة .

كرات السمك

المقـــادير :

½ كيلو ، سمك مسلوق خال من الجلد والشوك
٦ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم
أو ¾ كوب بطاطس مسلوق ومهروس
ملعقة عصير ليمون — صفار بيضة
ملح ـ فلفل ـ كمون — ملعقة صغيرة مستردة

للتغطية والتحمير :

بيضة ـ بقسماط ـ دقيق ـ سمن أو زيت غزير

الطـــريقة :

١ ـ يقلب لحم السمك مع البقسماط أو البطاطس جيدا ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والمستردة وعصير الليمون والكمون .
٢ ـ يعجن الخليط بصفار البيض حتى ينعم وتتجانس مكوناته .
٣ ـ يقسم الى ثمانى أقسام متساوية ويشكل كل قسم كالكرة
٤ ـ تتبل الكرات فى قليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين .
٥ ـ تحمر فى السمن الغزير أو الزيت حتى يصفر لونها .
٦ ـ ترفع على ورقة زبدة لامتصاص المادة الدهنية وترص على فرشة من البقدونس فى سرفيس التقديم ، وتقدم ساخنة أو باردة .
٧ ـ يمكن تشكيل هذا الصنف على شكل ضلع (كستليتة) وذلك بتشكيل كل قطعة على شكل الكستليتة على أن يوضع فى طرفها المدبب قطعة من المكرونة لتمثيل شكل عظمة الكستليتة ويتم العمل كما سبق وقد يقدم معها بطاطس بيوريه وصلصة طماطم .



السمك المشوى

المقـــادير :

١ كيلو سمك بورى أو دنيس
٢ ملعقة كبيرة زيت
دقيق
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
ملح ـ فلفل ـ كمون
ردة
عصير ليمون
ثوم

الطـــريقة :

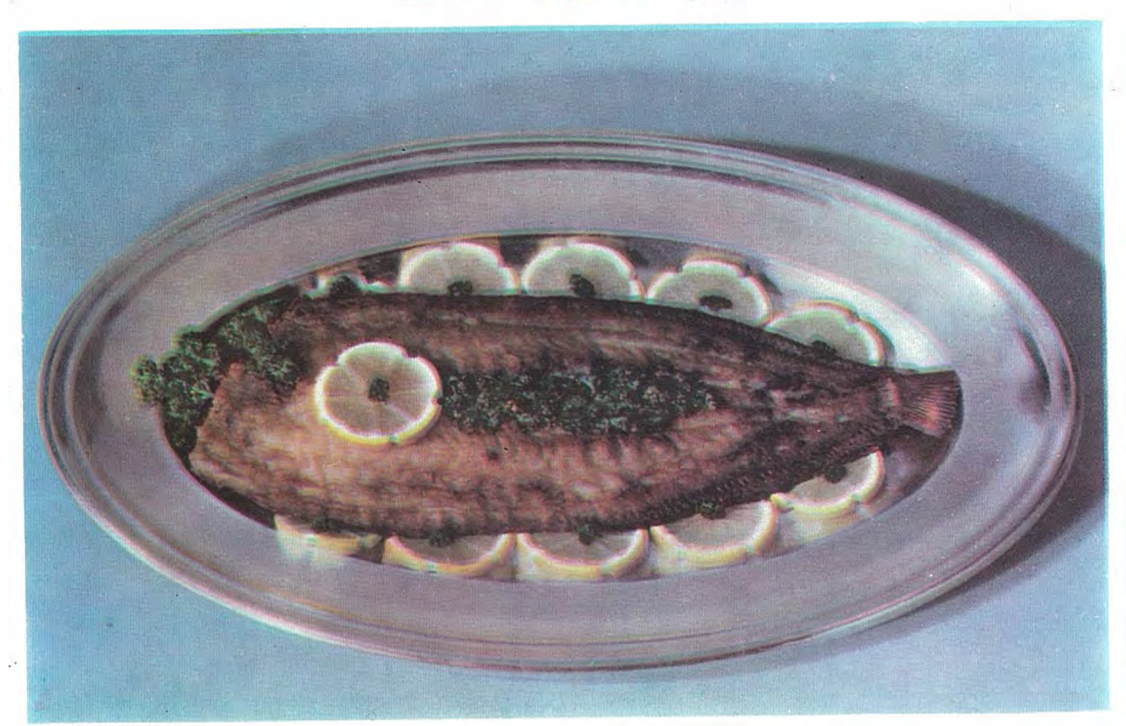
هناك أربع طرق لشى السمك فهو إما أن يشوى بالردة أو بوضعه فىصينية بها زيت وادخاله الفرن أو توضع كل سمكة فى ورقة من الالومنيوم بحيث تغطى السمكة تماما وادخاله الفرن أو تقطيعه وشيه مثل الكباب • وسنشرح فيما يلى كل طريقة على حدة وذلك بعد تنظيف السمك جيدا وتتبيله من الداخل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون •

أولا : يغطى السمك بالردة ويشوى فى الفرن أو يشوى على قطعة من الصاج توضع على النار مع تقليبه على الوجهين ، ويقدم ومعه ، الليمون وصلصة الخل والثوم (انظر باب الصلصات) وذلك بعد نزع الجلد والرأس •

ثانيا : يوضع السمك فى صينية بها زيت وبعض حلقات الليمون وفصوص من الثوم ، كما يدهن السمك بالزيت وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخنا مع الليمون والبقدونس.

ثالثا : توضع كل سمكة فى ورقة من الألومنيوم وتلف جيدا بحيث تغطيها تماما بعد دهن السمكة بالزيت ، ثم ترص الوحدات فى صينية أو صاج الفرن ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (مدة ½ ساعة تقريبا) ، ثم يتم اخراجه من الفرن ونزع الورقة من أعلى السمكة باحتراس ويرص فى طبق التقديم ومعه الليمون ويقدم اما ساخنا أو باردا • وهذه الطريقة تصلح لتقديم السمك فى الرحلات •

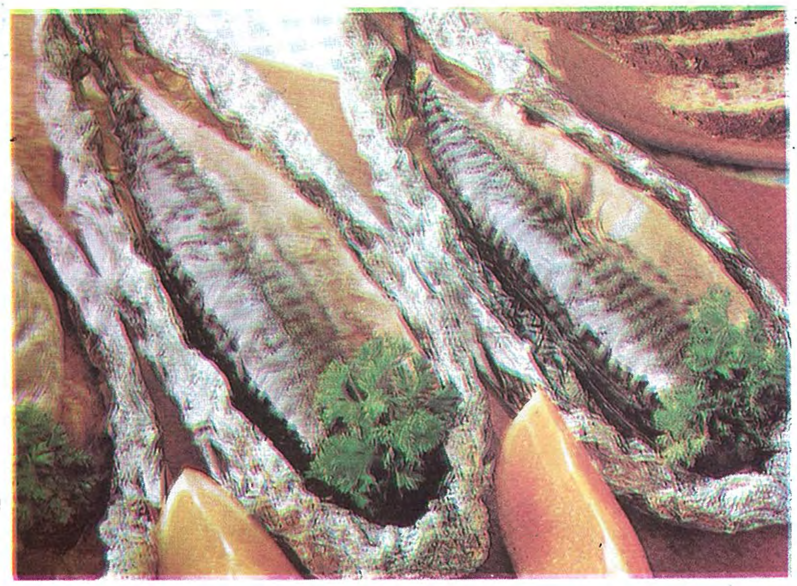
رابعا : يقطع السمك الى قطع متوسطة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والكمون والمستردة وترص القطع فى الاسياخ مع حلقات من البصل والخيار ويتم شيه فى الشواية الكهربائية أو على الفحم مع تقليبها بصفة مستمرة حتى يتم نضجها ثم يقدم اما بالاسياخ على فرشة من الأرز وهو ساخنا أو بعد تفريغ الاسياخ فى سرفيس وتجميله بالأرز والخضر السوتيه •



١

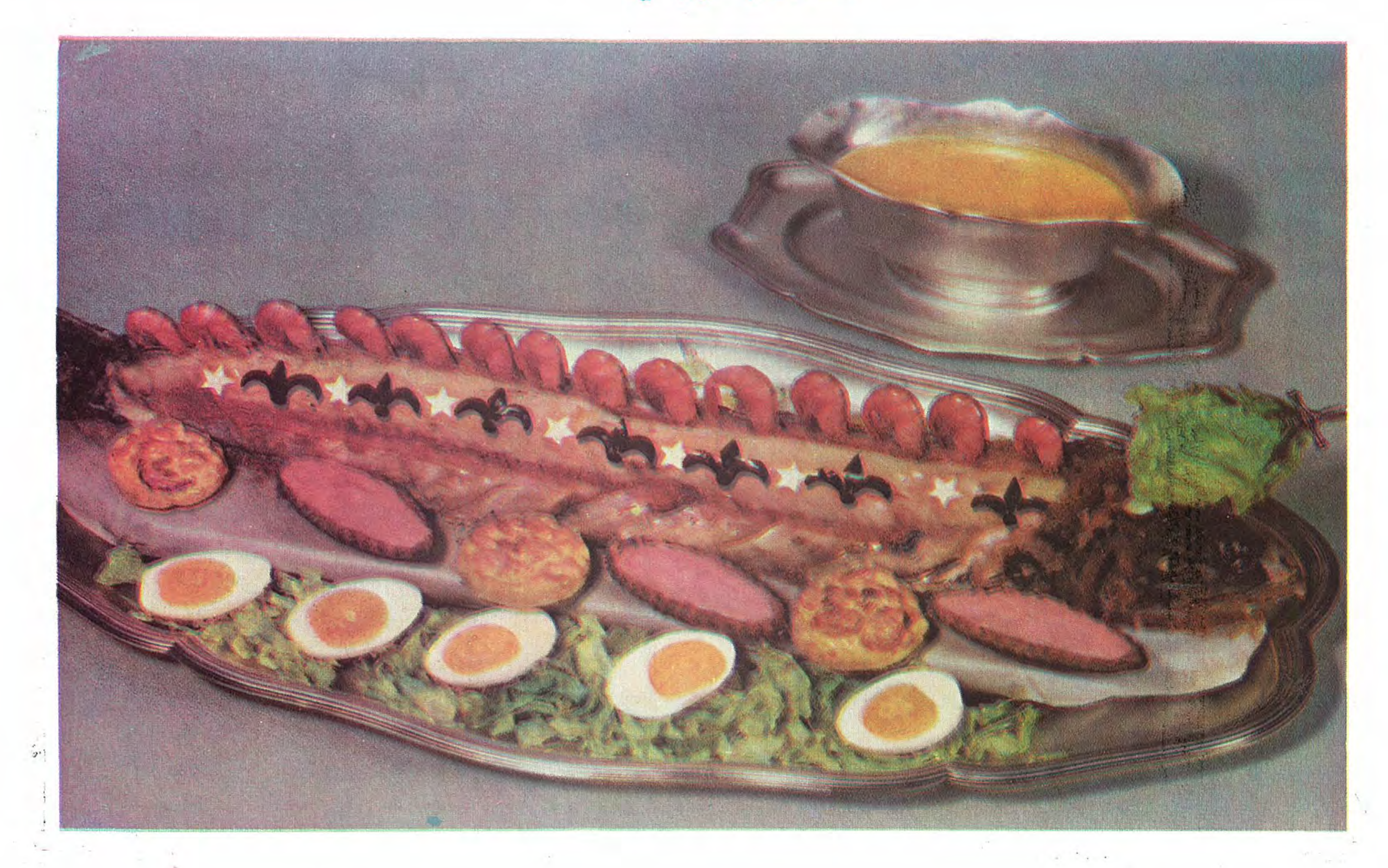


٢



٣

سمك بالمايونيز



المقـــادير :

١ كيلو سمك مسلوق
ملح ـ فلفل

٢ كوب صلصة مايونيز
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتجميـــل :

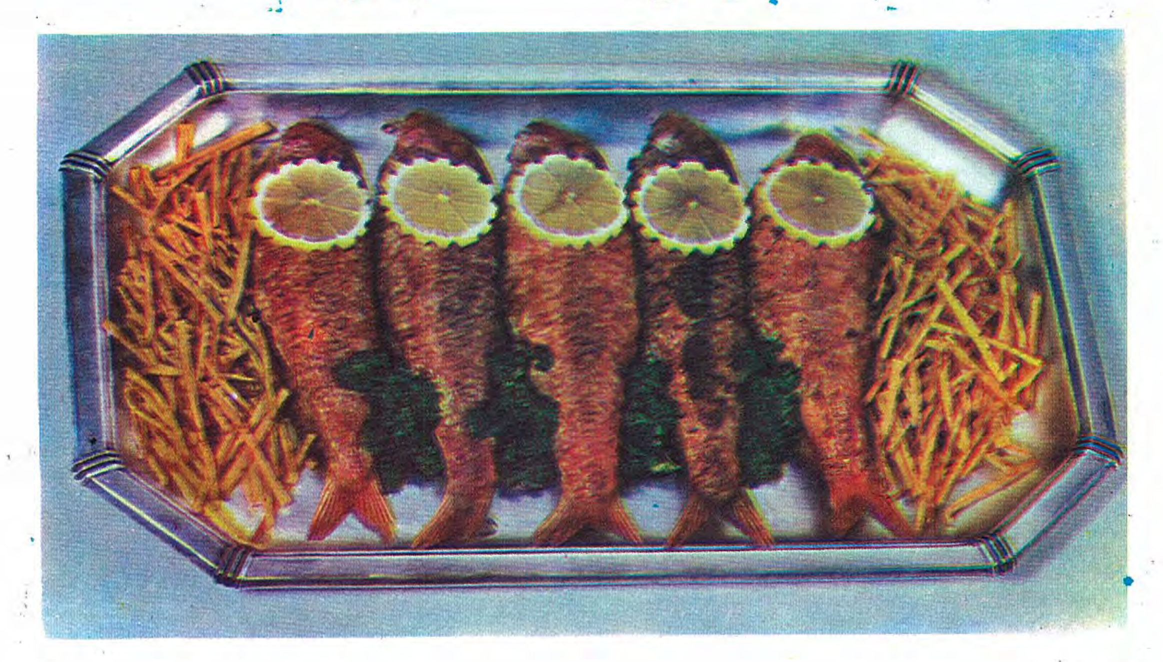
وحدات من الجمبرى المسلوق والمقشر
وحدات من الزيتون الاسود

٣ بيضة مسلوقة جامد ومقطعة حلقات
مخللات مختلفة .

الطـــريقة :

١ ـ بعد سلق السمك ينزع الجلد والعظم والشوك وهو ساخن .
٢ ـ يهرس السمك بالشوكة ويضاف اليه الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من صلصة المايونيز .
٣ ـ يرص السمك فى سرفيس مستطيل على هيئة سمكة ثم يغطى تماما بصلصة المايونيز .
٤ ـ يجمـل بالجمبرى وحلقات البيض وقطع من المخلل ووحدات الزيتون الأسود .

أطباق من سمك موسى



المقـــادير :

٥ سمكات (موسى)
ملح ـ فلفل
قليل من الخرشوف المقطع
قليل من الدقيق واللبن
زيت للتحمير
طماطم مقطعة اربعات

الطـــريقة :

١ـ يتبل السمك بالملح والفلفل ثم يغطى باللبن ثم بالدقيق ، ثم يقلى فى الزيت المقدوح ٠
٢ ـ يرص السمك فى سرفيس وبجواره الخرشوف المقطع والطماطم أو البطاطس المحمرة والبقدونس والليمون ويقدم فى الحال وهو ساخن ٠

سمك موسى بالبيض والبقسماط

المقـــادير :

٦ سمكات (موسى)
٢ أصبع موز
٢ ملعقة زيت
٢ ملعقة زبد
ملح ـ فلفل ـ مستردة
بقســــماط
قليل من الدقيق

الطـــريقة :

١ ـ يتبل السمك والموز فى الدقيق ٠
٢ ـ يرب البيض جيدا ويضاف اليه الملح والفلفل والمستردة ، ثم يغطى السمك بالبيض ثم بالبقسماط ٠
٣ ـ يقدح الزيت والزبدة فى طاسة ثم يحمر فيها السـمك على الوجهين كما تتبع نفس الطريقة مع الموز ٠
٤ ـ يوضع السمك والموز بنظام وتقدح قطع من الزبد وترش على السمك وقت التقديم ويقدم ساخنا ٠

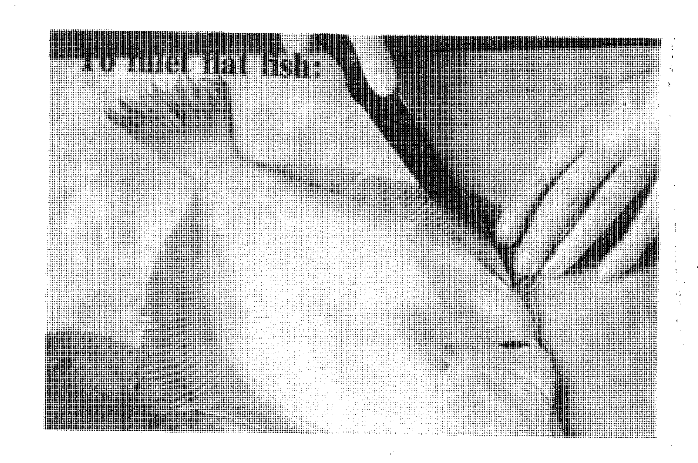
سمك موسى بالزبدة (كولبير)

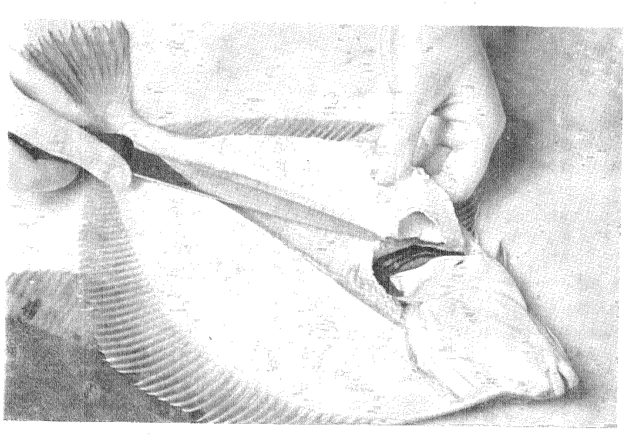
تتبع نفس مقادير وطريقة عمل سمك موسى بالبيض والبقســماط ، ويستغنى عن الموز ويجمل بالزبدة ٠

سمك موسى بالكرفس (ديجازيه)

تتبع نفس الطريقة السابقة مع تغيير طريقة التقديم ، فيقدم معه كرفس مسلوق بالزبد.

كيفية تنظيف واخلاء سمك موسى



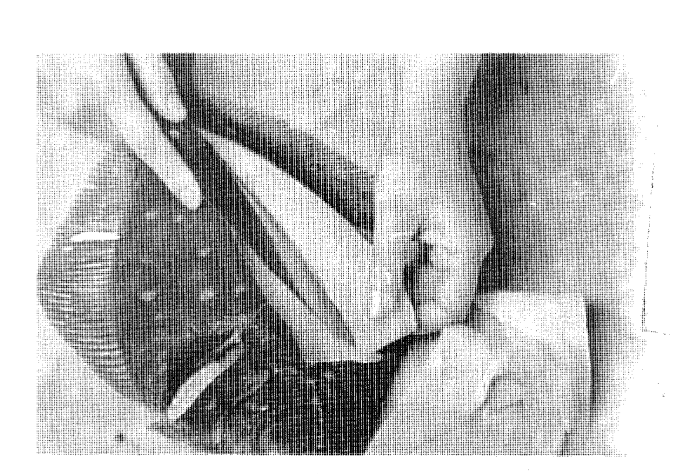


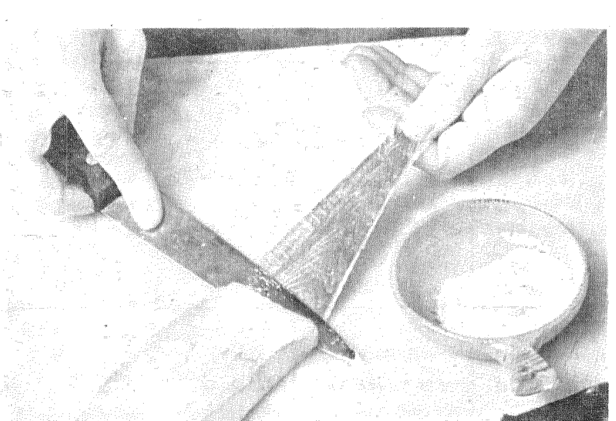
١ ـ يغسل السمك فى ماء بارد وينظف ، ثم توضع السمكة مسطحة على المنضدة بحيث يكون الوجه الأبيض لأعلى ويكون الذيل فى اتجاهك

٢ ـ يقطع اللحم بسكين حادة من عند التقاء الزعانف مع جسم السمكة (وهذا الخط واضح فى بطن السمكة) ويبدأ القطع من تحت الرأس مباشرة فى اتجاه الذيل وبذلك يتحدد شكل اللحم الذى سيتم سلخه ٠

٣ ـ يبدأ بسلخ الجلد من منتصف السمكة من الداخل و من الرأس الى اتجاه الذيل مستخدما سكين حاد طويل ويلاحظ أن تكون السمكة مسطحة اثناء السلخ ٠

٤ ـ تدار السمكة بحيث تكون الرأس فى اتجاهك ويتم سلخ جلد الجزء الثانى من السمكة بنفس الطريقة ٠





٥ ـ تقلب السمكة بحيث يكون الوجه الأسود لاعلى ثم يسلخ الجلد بنفس الطريقة ٠

٦ ـ ينزع الجلد الأسود بشد نهاية الذيل من اللحم مع تسليك جسم السمكة بواسطة حد السكين مع دعك السمكة بالملح لتسهل عملية السلخ ٠

٧ ـ تغسل السمكة جيدا بماء جارى بارد وتوضع على ورق يتشرب لتجفيفها ٠

كزبرية السمك

المقـــادير :

١ كيلو سمك بياض
٥ عدد بصلة
½ كوب زيت
ملعقة كسبرة ناعمة
ملعقة كمون – ربع رأس ثوم مدقوق ناعم
ملح – فلفل – بهار
١ كوب ماء
٢ كوب عصير طماطم

الطـــريقة :

١ – يغسل السمك ويتبل بالملح والكزبرة والثوم والفلفل ثم يغطى بالدقيق ويحمر فى الزيت ويرفع ٠
٢ – يفرم البصل ويشوح فى الزيت ثم تضاف الكزبرة والثوم ٠
٣ – تضاف الطماطم المصفاه ويتبل الخليط جيداً بالملح والفلفل والبهار ٠
٤ – تترك حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء و تترك على النار حتى تتسبك ٠
٥ – يوضع نصف الخليط السابق فى طبق فرن ثم يرص السمك ثم يغطى بنصف الخليط الثانى ٠
٦ – يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج مع رفع الغطاء قبل النضج قليلا حتى يحمر الوجه ويقدم ســـاخنا ٠

صينية السمك بالبطاطس

المقـــادير :

١ كيلو سمك
٢ كوب طماطم
½ فنجان شاى زيت
عصير ليمون
٢ بصلة
½١ كيلو خضر (بطاطس – فلفل أخضر)
ملح – فلفل
قليل من الثوم

الطـــريقة :

١ – ينظف السمك ويقطع الى قطع مناسبة ويتبل جيدا بالملح والفلفل والكمون والثوم وعصير الليمون
٢ – يقطع البصـل حلقات ويحمر فى الزيت حتى يصفر لونه ٠
٣ – تنظف الخضر وتقطع قطعا مناســبة وتضـاف للبصل ويقلب الجميع فوق النار لفترة قصيرة ٠
٤ – تصفى الطماطم وتضاف للخضر وتترك على النار حتى تنضج نصف نضج ٠
٥ – توضع الخضر فى الصينية وترص فوقها قطع السمك ٠
٦ – توضع الصينية فى الفرن وتترك على النار مباشرة وتغطى وتترك حتى تنضج ٠
٧ – يضاف قليل من الماء اثناء فترة النضج اذا احتاج الأمر وتقدم ساخنة .

طاجن السمك بالطحينة

المقـــادير :

½ كيلو سمك
١/٨ كيلو بصل مفرى
ملح ـ فلفل ـ كمون
عصير ليمون
كوب ماء
ملعقة كبيرة زيت
قطعة كرفس
١ كوب طحينة بيضاء

الطـــريقة :

١ ـ ينظف السمك ويقطع جزلا وينزع الشوك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ٠
٢ ـ يقطع البصل حلقات رفيعة جدا ويشوح مع الكرفس فى الزيت حتى يصفر لونه فقط ٠
٣ ـ يدهن طاجن فرن بملعقة زيت ثم يرص البصل والكرفس ثم السمك السابق تحميره ٠
٤ ـ تخفق الطحينة جيدا ويضاف اليها الماء وتقلب جيدا ثم تتبل بالليمون أو الخل وكذلك بالملح والفلفل والكمون بحيث يكون سمكها يغطى ظهر الملعقة ٠
٥ ـ تصب الطحينة على السمك حتى تغطيه تماما ثم يزج فى الفرن حتى ينضج السمك ويقدم ٠

سمك بالبصل المحمر (بواسون بلواز)

المقـــادير :

١ كيلو سمك مقطع (ترانشات)
٢ ملعقة بصل حلقات
٤ ملاعق زيت
٢ ملعقة زبد
١ كوب لبن
ملح ـ فلفل ـ ليمون
٢ ملعقة كبيرة دقيق

الطـــريقة :

١ ـ تتبل قطع السمك فى الملح والفلفل وعصير الليمون ثم يغمر فى اللبن ويحمر ٠
٢ ـ يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ثم يشوح فى الطاسة مع ٢ ملعقة زيت حتى يصفر ٠
٣ ـ يرص السمك فى السرفيس ثم يوضع فوقه البصل ويجمل جوانب الطبق بالخبز المقطع مثلثات وقطع الزبد ٠

سمك قاروص بالبطاطس

المقـادير :

١ كيلو سمك قاروص
١ كوب لبن
بطاطس مسلوقة
ملح ـ فلفل
٣ ملاعق زبد + ٣ ملاعق زيت
١ ملعقة بقدونس
٢ ليمونة

الطريقـة :

١ ـ ينظف السمك جيـدا ثم يتبـل بالملح والفلفل ويغمـر فى اللبـن ثم فى الدقيق ، ويحمـر بالزبد والزيت ٠
٢ ـ يرص السمك فى الطبق ويجمل بحلقات الليمون المقشرة وقليل من البقدونس المفرى ٠
٣ ـ يوضع اما على حدة أو مع بطاطس مسلوقة ومشوح بالزبد ويقدم ساخنا ٠

فطيرة السمك بالبطاطس



المقادير :

١ كيلو سمك مسلوق ومهروس وبدون أى عظم أو شوك أو جلد
ملح ـ فلفل

لعمل الصلصة :

٢ ملعقة متوسطة زبد
٢ ملعقة متوسطة دقيق
٢ كوب لبن
٣ بيضة مسلوقة جيدا ومفريين
ملح ـ فلفل ـ ملعقة صغيرة مستردة بودرة

لتغطية الوجه :

½ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة ومضاف اليها ملعقة زبد وكوب لبن (بطاطس بيوريه)
٢ ملعقة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ ـ لعمل الصلصة ترفع الزبد فى طاسة على النار حتى تسيح ثم يضاف اليها الدقيق مع التقليب حتى يصفر اللون ثم يضاف اللبن تدريجيا مع التقليب حتى يغلظ القوام وينضج الدقيق ويتبل بالملح والفلفل والمستردة ويضاف اليه البيض المسلوق المفرى مع تقليب الخليط جيدا ٠

٢ ـ يخلط السمك بالصلصة السابق عملها ثم يوضع الخليط فى طبق فرن أو طاجن مدهون دهنا جيدا بالسمن ٠

٣ ـ يغطى بالبطاطس البيوريه ويجمل الوجه بالشوكة بتمريرها عليه ثم يرش بالجبن الرومى المبشور ويزج فى فرن لمدة عشرين دقيقة حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ٠

الفصل الثانى

الطيور

الطيور اسم يطلق على جميع طيور الصيد والدجاج والأوز والبط والحمام والديك الرومى · ولحم الطيور أسهل هضما من اللحوم الحيوانية ·

والطيور نوعان :

- طيور ذات لحم أبيض كالدجاج ·
- طيور ذات لحم أحمر كالحمام والأوز ·

ويلاحظ أن الطيور ذات اللحم الأبيض أسهل هضما من الطيور ذات اللحم الأحمر ·

كيفية اختيار الطيور

١ ـ ألا تكون العينان غائرتان وأن تكون صافيتين براقتين ·

٢ ـ أن يكون المنقار لينا ولونه طبيعيا ·

٣ ـ أن تكون عظمة الصدر غضروفية لينة ·

٤ ـ أن يكون الريش صغيرا وبه زغب وخصوصا ما كان أسفل الجناح ·

٥ ـ أن يكون لون العرف أحمر ·

٦ ـ فى حالة شراء الدجاج منظفا يجب ألا يكون على جسمه آثار دكناء ·

تنظيف الطيور

١ ـ نزع الريش بعد الذبح :

أ ـ يترك الطير بعد الذبح حتى يصفى دمه تماما ، ثم يبدأ بنزع الريش ، ويفضل أن يكون من تحت الأجنحة أولا حتى ينتهى كله ·

ب ـ قد يوضع فى الماء المغلى دقيقة واحدة حتى يسهل نزع الريش ولكن يجب أن تتم العملية بسرعة تجنبا لسلخ جلده أو أن يتغير طعمه ·

جـ ـ بعد الانتهاء من نزع الريش يمرر على لهب النار بخفة ليحترق ما تبقى به من الزغب الرفيع ·

٢ ـ تنظيفها يتم كالآتى :

أ ـ تشق البطن أو توسع فتحة أعلى المخرج ، بحيث يتم نزع الأحشاء الداخلية كلها ، ويجب الانتباه أثناء نزع الأحشاء الى المرارة حتى لا تفقأ داخل الطير فتسبب فساد اللحم ·

ب ـ تنظف الرأس والأنف والأذنين ويغسل جيدا ·

جـ ـ تنزع المرارة ، ما عدا الحمام ليس له مرارة ، وتفتح القلنسوة (القنصة) وتزال البقايا التى بها وتنزع الجلدة المبطنة بها من الداخل ·

د ــ تقطع الأرجل حتى الركبة ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلفى ·
هـ ــ يغسل الطائر كله جيدا لازالة الدم والزفرة بالدقيق والملح وقد يغسل بالصابون والماء ، ثم يترك قليلا ليجف الماء قبل مباشرة طهيه ثم يتم تكتيفه ·

سلق الطيور :

١ ــ يغلى الماء ويضاف اليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الحبهان والملح ·
٢ ــ يوضع الطائر فى الماء المغلى ويُترك حتى ينضج ، مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر ·
٣ ــ ترفع من ماء السلق وتقدم حسب الرغبة ·
٤ ــ يستخدم ماء السلق فى عمل الحساء ، الكشك والفريك والخضر ·

الدجاج البوشيه (المسلوق)

المقادير :

١ دجاجة
٥ حبات فلفل + ملح
١ بصلة كبيرة
مجموعة من الخضر (بصل ــ جزر ــ كرات)

الطريقة :

١ ــ نضع ٢ كيلو ماء فى كسرولة ونضع بصلة متبلة بالملح والفلفل ثم نضع الدجاجة فى الماء بعد تكتيفها بدوبارة ·
٢ ــ ترفع على النار حتى تغلى غلوة واحدة (حتى تبيض) ثم تغسل بالماء البارد ·
٣ ــ يوضع ماء جديد على الدجاجة وتترك على النار مع الخضر والبصل وقليل من الملح حتى تغلى مع نزع الريم كلما ظهر وتترك على النار حتى تنضج وتحفظ حتى وقت الطلب ·
٤ ــ يمكن عمل عدة أصناف منها باضافة صلصات مختلفة ·
٥ ــ يمكن تقديمها مع بطاطس محمرة أو خضر سوتيه أو أرز مع اضافة أى نوع من الصلصة أو الصلصة المتبقية بعد تصفيتها (المتبقية من الطهى) ·

طبق سريع من الدجاج

المقادير :

١ دجاجة مقطعة
٢ ملعقة كبيرة طماطم
٢ ملعقة كبيرة لبن أو قشدة
زيت
عصير بصل
ملح ــ فلفل ــ بهار
½ كيلو بطاطس مقطع حلقات

الطريقة :

١ ــ تدهن قطع الدجاج بالطماطم واللبن .
٢ ــ توضع على الشواية المدهونة بالزيت حتى تحمر وتتجمد العصارات داخلها وتحمر ، ثم تتبل بالبصل والبهار والملح والفلفل ·
٣ ــ توضع قطع الدجاج والبطاطس فى طبق فرن أو صينية وتغطى بورق مفضض أو غطاء حلة وتزج فى الفرن حتى تنضج وتقدم ساخنة ·

الـدجـاج البـانيـه

المقـادير :

١ دجاجة
١ ملعقة مستردة
٢ ملعقة دقيق
ملح ـ فلفل ـ حبهان
٣ بيضـــات
١ كيلو بطاطس
بقسماط
١ ليمونة
$\frac{1}{2}$ كيلو طماطم متوسطة الحجم
٢ ملعقة كبيرة زيت
٣ ملعقة كبيرة زبد

الطريقـة :

١ ـ تقطع الدجاجة من ٦ الى ٨ قطع وتخلى من العظم والجلد ثم تتبـل بالملح والفلفل والحبهـان المفروم وتغطى بالدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر (بانيه) بالزبد والزيت ، أو تقطع أربعة دون اخلاء العظم وتتبل كما سبق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر ٠

٢ ـ تقشر البطاطس وتسلق مع قليـل من الملـح وتجفف من المـاء ثم تتبـل بالملح والفلفـل وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر بانيه ثم تغـرف قطع الدجاج فى سرفيس وحولهـا البطاطس المحمرة والبقدونس ٠

٣ ـ تشوى الطماطم ٠

٤ ـ يتم التقديم كالآتى :

أ ـ توضع قطع الدجاجة فى سرفيس بيضاوى فى الوسط بحيث تكون الصدور من أعلى ٠
ب ـ ترص الطمـاطم المشوية فى جانب من الطبق كما يرص البطاطس فى الجانب الثانى ٠
جـ ـ يجمل الطبق بالبقدونس والليمون المقطع حلقات وتقدم المستردة مع الطبق ٠

الدجـاج البـانيه الناضج

المقـادير :

١ دجاجة مسلوقة
بيض وبقسماط
بطاطس شبس للتقديم
ملح ـ فلفل
سمن للتحمير
عصير ليمونة

الطريقـة :

١ ـ تقطع الدجاجة الى أجزاء ويزال العظم ويعاد تتبيلها بالملح والفلفل وعصير الليمون ٠
٢ ـ تغطى بالبيض ثم بالبقسماط مع الضغط الجيد ثم تحمر فى السمن وتقدم مع بطاطس شبس ٠

شركسية الدجاج

المقادير :

١ دجاجة
½ كيلو أرز
٢ ملعقة سمن
مقدار من صلصة الشركسية

ملح ـ فلفل أبيض
مستكة ـ حبهان
كبد الدجاجة

الطريقة :

١ ـ ينظف الدجاج ويكتف ثم يشوح فى السمن ويضاف اليه المستكة والحبهان ، ثم يضاف الماء والبصلة والملح والفلفل وتترك حتى تنضج ٠
٢ ـ يرفع الدجاج وتصفى مياه السلق ٠
٣ ـ لعمل أرز الشركسية يتبع الآتى :

أ ـ يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الحبهان والمستكة ثم يضاف مقدار من ماء السلق من ٣ : ٤ أمثال مقدار الأرز ويترك حتى يغلى ٠

ب ـ يضاف الأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة ٠

٤ ـ يوضع الأرز فى طبق مستدير مجوف وتصب فى الفجوة صلصة الشركسية ٠ (أنظر باب الصلصات) ٠
٥ ـ ترص قطع الدجاج إما مسلوقة أو محمرة داخل الأرز أو فوقه ٠
٦ ـ يجمل الطبق بالبقدونس وكبد الدجاج الناضج ، وتقدم معه ما تبقى من صلصة الشركسية فى القارب الخاص بذلك ٠

ريسولز الدجاج أو اللحم بالفطير

المقادير :

صدر دجاجة ناضج (مسلوق) أو ربع كيلو لحم ناضج أو لحم عصاج
٢ ملعقة صلصة بيضاء
بقسماط وسمن أو زيت للتحمير
نصف مقدار من الفطير البسيط

١ بيضة
بقدونس للتجميل
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١ ـ يجهز اللحم أو الفراخ بنزع الجلد والدهن والعظم ، ويفرم فرما خشنا ، ثم يخلط بقليل من الصلصة بحيث تتكون عجينة يابسة ، ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار ٠
٢ ـ يفرد الفطير البسيط (سمك ٤ مم تقريبا) ويقطع مستديرات ٠
٣ ـ يوضع وسط كل مستدير قطعة من الدجاج أو اللحم السابق اعداده (فى حجم البندق أو أكبر) ثم يطوى كل مستدير نصفين وتلصق الأطراف لصقا جيدا ٠
٤ ـ تغطى أنصاف الدوائر المتكونة لدينا بالبيض والبقسماط ، ثم تحمر لمدة ٣ : ٤ دقائق فى السمن أو الزيت حتى تحمر ٠
٥ ـ ترص على مفرش وتجمل بالبقدونس ٠



الدجاج الروستو

المقادير :

٢ دجاجة
٢ ملعقة زبد
½ كيلو خضر (جزر ـ بصل ـ كرفس ـ كرات)
٢ ورقة لوره

٢ ملعقة زيت **ملح ـ فلفل**
٢ فص ثوم
٣ حبات طماطم مقطعة أربعة
١ كوب بهريز

الطريقة :

١ ـ تغسل الدجاجة وتدعك بالملح والدقيق ثم تتبل بالملح والفلفل وماء البصل ثم تكتف .
٢ ـ توضع الدجاجة فى طاسة بها زبد وزيت وترفع على النار وتشوح .
٣ ـ توضع الدجاجة فى صينية فى الفرن حتى تنضج نصف نضج وتضاف الخضر مع مراعاة رش الزيت والزبد التى فى الصينية على وجه الدجاجة من حين لآخر حتى تنضج تماما .
٤ ـ تخرج الدجاجة من الفرن وتحفظ لوقت التقديم .
٥ ـ توضع الخضر المختلفة وترفع على النار لفترة حتى يتم تسبيكها ثم يضاف اليها مقدار من البهريز ويتبل الخليط ثم يصفى (بمصفاة قمع) وتحفظ لوقت التقديم .
٦ ـ عند التقديم تسخن الدجاجة فى الصلصة وتقدم ساخنة وقد تجمل ببعض الخضر المسلوقة .
(يمكن تقديم عدة أصناف من هذه الدجاجة بأسماء مختلفة حسب نوع الصلصة المضافة) .

الدجاج النيجرسكو

المقادير :

١ دجاجة ناضجة روستو
٤ ملاعق كبيرة صلصة باشاميل
قليل من الزبد

½ كيلو مكرونة مسلوقة
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ ـ تقطع الدجاجة الى أربعة أقسام وتخلى من العظم
٢ ـ تقلب الصلصة مع المكرونة ويقلب الخليط جيدا
٣ ـ توضع قطع الدجاج فى طبق فرن ثم تغطى بالمكرونة السابق اعدادها ويرش الوجه بالجبن الرومى ثم توضع الزبد على الوجه ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الدجاج الروستو بالخضر



المقادير :

١ دجاجة روستو ناضجة
¼ كيلو خضار ناضج مسلوق
ملح ـ فلفل
٣ ملاعق زبد

بصل قورمة
١ ملعقة بقدونس
٤ ملاعق بهريز

الطريقة :

١ ـ نضع الزبد فى طاسة ثم نضع فيها الخضار المسلوق وتشوح .
٢ ـ نأتى بطبق من الفخار ونضع الدجاجة الروستو ثم نضع الخضار فوقها .
٣ ـ عند التقديم يصب قليل من البهريز الساخن وتزج فى الفرن حتى تسخن .
٤ ـ يجمل الوجه بالبقدونس ويقدم ساخن .

الدجاج بالزيتون

المقادير :

١ دجاجة ناضجة روستو
١/٨ كيلو زيتون اسود بدون بذر

٢ ملعقة زبد
٢ ملعقة بهريز

الطريقة :

١ ـ نضع الزيتون فى ماء مغلى ليغلى غلوة واحدة ثم يشطف بالماء البارد .
٢ ـ نضع الزبد فى طاسة حتى تسخن ثم يضاف الزيتون والدجاجة الناضجة روستو ويتم تشويحها فى الزبد وعند التقديم تغرف فى سرفيس ويصب عليها البهريز الساخن .
(يمكن تغيير النكهة باضافة خرشوف مقطع بدلا من الزيتون أو ملعقة مستردة) .

الدجاج بالأرز والكارى



المقادير :

١ دجاجة
٢ ملعقة سمن
١ بصلة كبيرة مفرومة
ملح ـ فلفل
٢ كوب ارز ناضج
١ ملعقة كبيرة دقيق
١ ملعقة صغيرة بودرة كارى
٢ كوب مـاء

الطريقـة :

١ ـ تشوح الدجاجة فى السمن حتى يحمر لونها ثم ترفع وينزع الجلد والعظم باحتراس ·

٢ ـ تعمل صلصة الكارى بالسمن المتخلف من التحمير ، وذلك بوضع البصل فى السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لونه ثم يضـاف اليه ملعقة الدقيق والكارى ويقلب الخليط لمدة دقيقة ثم يصب عليه الماء (٢ كوب ماء) ويترك على النار حتى يغلى ·

٣ ـ توضع الدجاجة السابق اعدادها فى الصلصة السابقة وهى على النار حتى يتم نضجها تماما مع اضافة المـاء اذا احتـاج الأمر حتى تصبح الصلصة بالتخانة المطلوبة ·

٤ ـ يوضع الأرز الناضج فى سرفيس مستدير أو مستطيل وترص عليه قطع الدجاج الناضجة ثم تصب عليهم الصلصة المتخلفة ويقدم ساخنا ·

الدجاج بالكارى والمكرونة

المقـادير :

١ دجاجة
١ كيلو مكرونة شرائط
¼ كيلو كريمة لبانى
¼ كيلو زبد
١ ملعقة صغيرة بودرة كارى
ملح ـ فلفل
١ كيلو خضروات مشكلة
٢ ملعقة كبيرة دقيق

الطريقـة :

١ ـ تطهى الدجاجة كطريقة طهى الدجاج الروستو بالخضر ، مع اضافة ملعقة بودرة كارى الى الصلصة المتبقية من الخضر المطهية ·

٢ ـ تطهى المكرونة وتضاف اليها قليل من الزبد ثم تغرف فى سرفيس وترص عليها قطع الدجاج ثم تغطى بصلصة الكارى وتقدم ·

الدجاج أو الديك المخلى



المقادير :

ديك رومى أو دجاجة كبيرة
½ كيلو لحم مفرى
½ كيلو سجق افرنجى .
٤ ملاعق بقسماط
٢ بصلة مبشورة
٦ فص ثوم مفرى

ملح ـ فلفل ـ بهار
جوزة الطيب
بقدونس مفرى
٢ ملعقة سمن
١ بيضة للعجن
خضر سوتيه (بسلة ـ جزر ـ بطاطس)

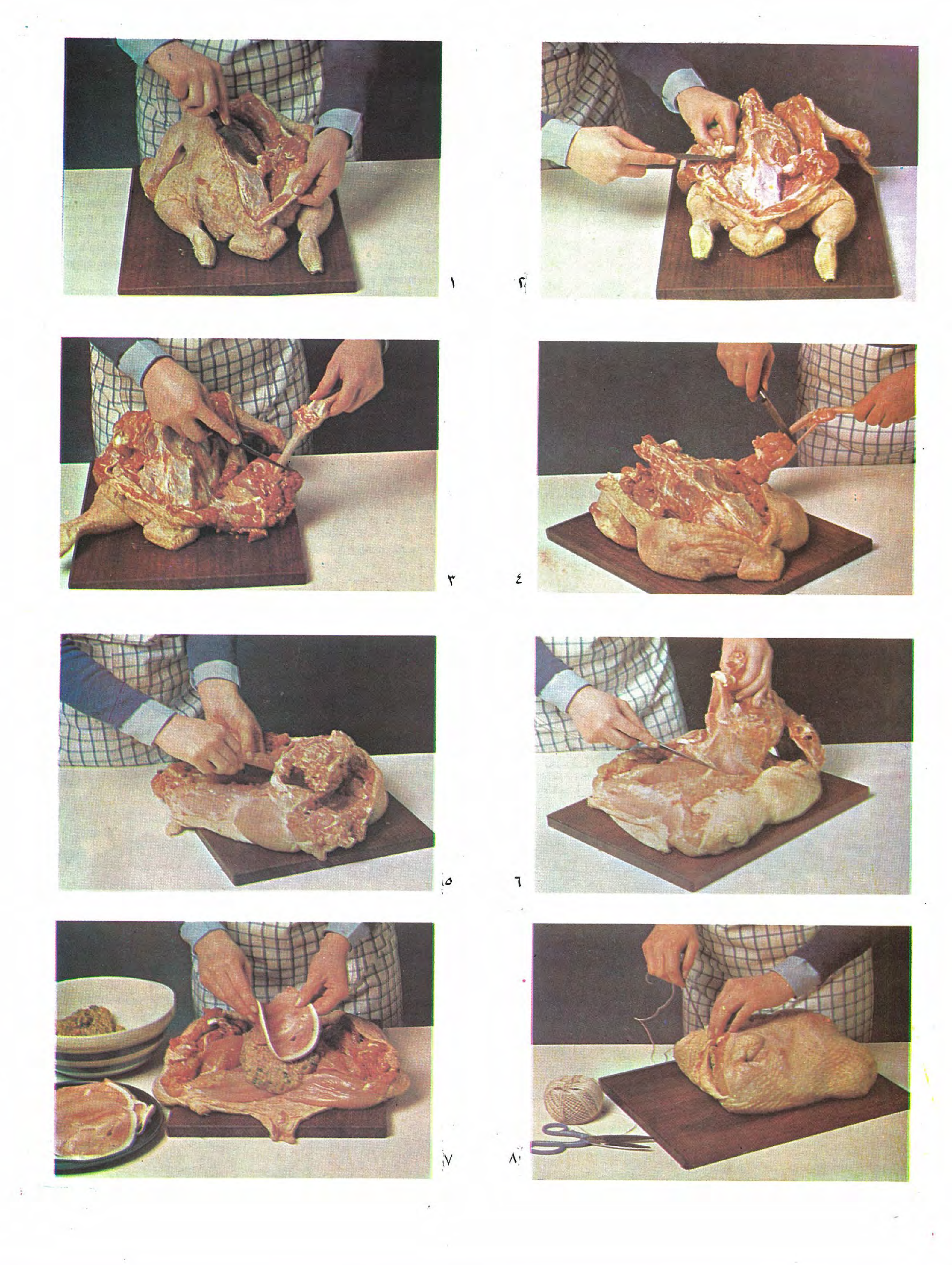
الطريقـة :

١ ـ ينظف الطير وذلك بغسله جيدا وتجفيفه ثم يوضع على المنضدة بحيث يكون القفص الصدرى الى أعلا وتستخدم سكينة حادة مدببة وتتبع الخطوات الآتية كما هو مبين بالصورة : (صفحة ١١٧) ·
(١) يقطع صدر الطير من الرقبة حتى نهاية الذيل ·
(٢) يخلى القفص الصدرى من العظم بحيث يكون سن السكين مواجه للعظم بقدر الامكان ·
(٣) تكسر عظمة الفخذ باليد ثم تشق بالسكين ثم يخلى العظم من الرجلين ·
(٤) تسلك عظمة الدبوس من اللحم وتنزع ·
(٥) يسلك العظم من القفص الصدرى ·
(٦) ينزع القفص الصدرى تماما من اللحم ·
(٧) يفرد الطير بعد غسله جيدا ويوضع فى وسطه الحشو المعد ·
(٨) يقفل لحم الطير على الحشو بحيث يغطيه تماما ويتم اخاطته بالدوبارة والابرة ·

٢ ـ يعد الحشو بخلط بقية المقادير مع بعضها ودقها جيدا ثم تتبل وتعجن بالبيضة وتوضع فى وسط الطير المخلى ·

٣ ـ يدهن الطير بالزبد أو السمن ثم يلف بورق الومنيوم مدهون أو ورق زبدة ويوضع فى صاج ويزج فى فرن متوسط الحرارة مـدة ثلاث ساعات تقريبا ·

٤ ـ ينزع وجه الورقة ثم يعاد الطير الى الفرن حتى يحمر وجهه (مدة ١٥ دقيقة) ثم ينشل ويوضع فى سرفيس ويقطع الى شرائح ويجمل بالخضر السوتيه وحلقات الليمون والبقدونس ·
(يمكن طهيه بطريقة عمل روستو اللحم) ·


١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨



الدجاج بالباشاميل

المقادير :

٢ ملعقة صلصة طماطم
٢ ملعقة كبيرة سمن
١ دجاجة مسلوقة جيدا
١ بصلة مقطعة رفيع
ملح ـ فلفل ـ بهار
٢ فلفلة خضراء مقطعة رفيع
٢ ملعقة جبن رومى مبشور أو لوز محمص
مقدار من الباشاميل
١ ملعقة دقيق كبيرة ـ ملعقة زبد ـ كوب لبن

الطريقة :

١ ـ يتم نزع العظم والجلد من الدجاجة، ثم تقطع الى أجزاء مناسبة ويعاد تتبيلها بالملح والفلفل والبهار .
٢ ـ تحمر البصلة حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
٣ ـ يدهن طبق فرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط .
٤ ـ تعمل الصلصلة البيضاء بالمقدار السابق (أنظر باب الصلصات) ثم يغطى بها وجه الطبق ويرش بالجبن الرومى المبشور أو اللوز المحمص .
٥ ـ يزج الطبق فى فرن ساخن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم ساخن .





الدجاج بالمايونيز

المقادير :

١ دجاجة مسلوقة باردة
١ بصلة مبشورة
١ كوب صلصة مايونيز
١ خسة
٤ طماطم مقطعة اربع
١ ملعقة فلفل أحمر
٢ ملعقة كبيرة بقدونس



الطريقة :

١ ـ تقطع الدجاجة الى قطع متساوية .
٢ ـ يفرم البصل ويقلب مع الدجاج ويضاف اليهم نصف كمية المايونيز .
٣ ـ يغسل الخس ويجفف ويرتب فى سرفيس بحيث يغطى جوانبه .
٤ ـ يصب الخليط على شكل هرمى فوق الخس .
٥ ـ يغطى الخليط بالمايونيز الباقى مع ترك الخس ظاهرا دون تغطية .
٦ ـ ترص قطع الطماطم على مسافات متساوية فوق المايونيز ويرش الطبق بالفلفل الأحمر ويجمل بالبقدونس ويقدم بارد .

طريقة سريعة لعمل المايونيز :

١ ـ توضع بيضة كاملة مع الفلفل والملح وعصير الليمونة أو ملعقة خل وملعقة مستردة فى الخلاط .
٢ ـ يدار الخلاط مع صب الزيت من فتحة غطاء الخلاط وقت دورانه فيغلظ المايونيز فى أقل من عشر دقائق .





فطير الدجاج بالبطاطس

المقادير :

١ دجاجة
٣ بيضة
٢ ملعقة كبيرة زبد
٢ كوب ماء
ملح ـ فلفل ـ حبهان
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
١ بصلة كبيرة
½ كيلو لبن
قطعة كرفس
جوزة الطيب

الطريقة :

١ ـ تغسل الدجاجة جيدا وتتبل بالملح والفلفل والحبهان وجوزة الطيب ، ثم تشوح فى ملعقة من الزبد .

٢ ـ يضاف اليها الكرفس والبصل وتغطى بالماء وتترك حتى تنضج .

٣ ـ ترفع الدجاجة من الاناء وقد تقطع الى ست قطع مع نزع العظم والجلد ، ثم ترص فى طبق فرن أو صينية مدهونة سمن ويصب عليها بعض من البهريز المتخلف .

٤ ـ تصفى البطاطس المسلوقة بمصفاة الخضر وهى ساخنة وتهرس تماما .

٥ ـ يسيح باقى الزبد ويضاف اليه اللبن ويصب على البطاطس ويدعك جيدا ، ثم يرفع على النار لمدة دقيقتين ثم يترك ليهدأ .

٦ ـ توضع البطاطس فى كيس بالقمع وتعمل وردات كبيرة من البطاطس فوق سطح الدجاج بحيث تغطيه تماما ، ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخن .

ريسولز الدجاج

المقادير :

١ دجاجة مسلوقة
٤ ملاعق كبيرة بقسماط
ملح ـ فلفل
عصير ليمونة
٢ بيضة ـ بقسماط (للتغطية)
زيت للتحمير
٢ ملعقة كبيرة بقدونس

الطريقة :

١ ـ يفرم لحم الدجاجة ويضاف اليه البقسماط ويتبل جيدا بالملح والفلفل وعصير الليمون ويعجن ببيضة .

٢ ـ يقلب الخليط جيدا حتى ينعم ويلاحظ أن تكون الخلطة يابسة .

٣ ـ يقسم الخليط الى ثمانى أقسام ويشكل كل قسم مثل السجق .

٤ ـ يغمس كل قسم فى البيض ثم فى البقسماط مع الضغط الجيد على البقسماط ، وتكرر هذه العملية مرتين .

٥ ـ يحمر فى الزيت الغزير المقدوح حتى يحمر لونه .

٦ ـ ينشل من طاسة التحمير ويغرف على ورق زبد لامتصاص الزيت الزائد .

٧ ـ يجمل بالبقدونس ويقدم ساخن .



المقــادير :

- ½ كيلو دجاج ناضج
- ½ ملعقة فلفل
- ٣ ملاعق كبيرة لبن
- قليل من الحبهان المطحون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ٣ ملاعق دقيق
- ٣ بيضــة
- ٢ ملعقة بقسماط
- ١ ملعقة زبد
- ١ ملعقة فلفل أحمر
- ٤ ملاعق زيت

الطريقــة :

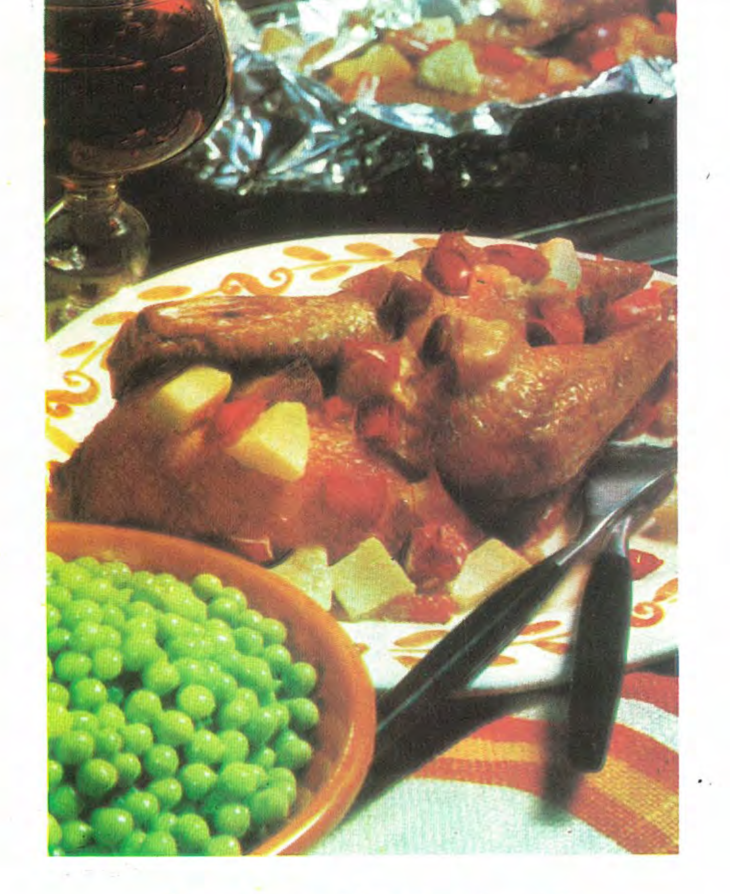
١ ـ يفرم لحم الدجاج ويوضع فى سلطانية ثم يخلط بالبيض والبقسماط والملـح والفلفل والحبهان والدقيق ثم يضــاف اليه اللبن أو الكريمة اذا وجدت وملعقة الزبد المدعوكة ·

٢ ـ يقسم الخليط الى أربعة أقسام ·

٣ ـ يقدح الزيت فى طاسة التحمير (يفضل طاسة تيفال) ثم يوضع قسم من الأربعة ويحمر على الوجهين مثل العجــة ، ويكرر ذلك مع بقيــة الأقسام ·

٤ ـ يقدم ساخنا مع الأرز والسلطة الخضراء ·

ملاحظة : يمكن تنفيــذ هذا الصنف من بواقى الفراخ أو الفراخ البايتة ·



الدجاج المنكوب بالورق

المقــادير :

- ٤ قطع من الدجاج — ملح ـ فلفل
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ½ كوب لبن
- ١ علبة خرشوف
- ٢ فلفلة حمراء
- ١ بصلة مبشورة

الطريقــة :

١ ـ تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل والبصل ·

٢ ـ يؤتى بأربــع قطــع من الورق المفضض تكفى لتغطية ربع الدجاجة ثم تدهن بالزيت ·

٣ ـ توضع قطعة الدجاج فى وسط الورقة ثم يوضع معها بعض قطع الخرشوف والفلفل والبصل المقطع ، ثم يرش عليها قليل من اللبن ·

٤ ـ تطبق الورقة وتلف جيدا ثم توضع فى صينية أو صاج فرن ، كل قطعة بجوار الأخرى ، وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ، ثم تفتـح الورقة من على الوجه وتزج ثانيا فى الفرن لمدة ربع ساعة حتى يحمر وجه الدجاج ·

٥ ـ تغـرف فى سرفيس وتقـدم معهــا الخضر السوتيه ·

الحمام أو الدجاج المشوى

المقادير :

٢ دجاجة أو زوج حمام
٢ ملعقة عصير ليمون
ثوم مدقوق ناعم جدا
ملح ـ بهارات
١ ملعقة كبيرة زيت
بقدونس مفرى

الطريقة :

١ ـ ينظف الدجاج جيدا أو الحمام ثم تشق الدجاجة الى نصفين بالطول أما الحمام فيترك كما هو كقطعة واحدة مفتوحة مفرودة .
٢ ـ يتم تتبيله بالليمون والزيت والثوم والملح والبهارات وتترك لمدة معقولة لا تقل عن نصف ساعة حتى تتبل جيدا .
٣ ـ تشوى على النار الهادئة أو الفحم وتسقى بالخليط الذى نقعت فيه كما تقلب من وقت لآخر حتى تنضج وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس المفرى .

الحمام المحشى بالفريك

المقادير :

١ زوج حمام
١ بصلة مفرية وأخرى صحيحة
١ ملعقة متوسطة سمن
¾ فنجان فريك
ملح ـ فلفل ـ حبهان
كبد وقوانص الحمام مقطع

الطريقة :

١ ـ ينظف الحمام ويغسل جيدا ويتبل .
٢ ـ تعمل خلطة الحشوة من الفريك والبصل المفرى المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقوانص المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيدا .
٣ ـ يحشى الحمام بالخلطة ويكتف وقد تخاط فتحته أو تترك .
٤ ـ يغلى الماء ويضاف اليه البصل والملح والحبهان ويلقى فيه الحمام ثم تهدأ النار نوعا ويترك حتى ينضج .
٥ ـ يرفع من ماء السلق ويزال الخيط ويحمر .
٦ ـ يقدم ساخنا مجملا بالبقدونس وقد يستبدل الأرز بدلا من الفريك .

طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

١ زوج حمام مسلوق نصف سلق
١ كوب فريك
ملح ـ فلفل
١ ملعقة كبيرة سمن
٢ كوب بهريز سلق الحمام

الطريقة :

١ ـ يغسل الفريك ويجهز ثم يحمر قليلا فى السمن ، ويضاف اليه بهريز سلق الحمام ويترك ليغلى لمدة عشر دقائق .

٢ ـ يوضع نصف مقدار الفريك فى الطاجن ثم يوضع الحمام ثم يغطى بالنصف الثانى من الفريك
٣ ـ يغطى الطاجن بغطاء حلة ويزج فى فرن هادىء نوعا حتى يتم النضج ٠
٤ ـ يقدح مقدار السمن ويرش على الوجه ، ثم يزج مرة أخرى فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ، وقد يستبدل الفريك بالأرز ويسمى طاجن الحمام بالأرز ٠

أطباق من الأرانب

إعداد الأرانب :

تذبح ثم تسلخ فور الذبح كالآتى :
١ ـ يشق الجلد شقا عرضيا عند منتصف الظهر ٠
٢ ـ تسلخ بشد الجلد فى اتجـاه كل من الأرجل الخلفية والأرجل الأمامية مع الضغط بالأرجل الى الداخل بسهولة سلخها ٠
٣ ـ تقطع نهاية الأطراف والرأس ثم تنظف الرأس على حسب الرغبة اما بسلخها فى أثناء سلخ الجسم أو تغمر فى ماء ساخن ثم ينزع الشعر ، وتشق البطن طوليا وتنزع الأحشاء الداخلية ٠
٤ ـ يغسل بالماء البارد ثم بالدقيق وينظف بالماء البارد ثانية ويقطع الى خمس أو ست قطـع تبعـا لحجمه ٠

الأرانب المحمـــرة

المقـادير :

١ أرنب مقطع
١ بصلة متوسطة
ملح ـ فلفل ـ مستكة ـ جبهان
مـاء للسلق
سمن للتحمير
بقدونس مفرى

الطريقـة :

١ ـ يغلى الماء ويضاف اليه البصل المدعوك بالملح والفلفل والمستكة والحبهان ٠
٢ ـ تغسل قطع الأرانب جيدا بالماء والدقيق وتوضع فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر ٠
٣ ـ ترفع القطع من ماء السلق وتتـرك لتجف ثم تحمر فى السمن بعد قدحه ، ثم تقدم فى سرفيس مع البقدونس والبطاطس المحمرة ٠
ويمكن استغلال ماء السلق فى عمل الملوخية أو الكشك أو عمل حساء بالشعرية ٠

الأرانب بالبيض والبقسماط (البـانيـه)

المقـادير :

١ أرنب مسلوق
١ بيضـة
سمن للتحمير
٢ ملعقة بقسماط

الطريقـة :

١ ـ تترك الأرانب لتبرد بعد السلق ثم تغمس كل قطعـة فى البيض والبقسماط ثم تحمـر فى السمن المقدوح ٠
٢ ـ تقدم فى سرفيس مع البطاطس الشبس وتقدم ساخنة ٠

الباب الخامس

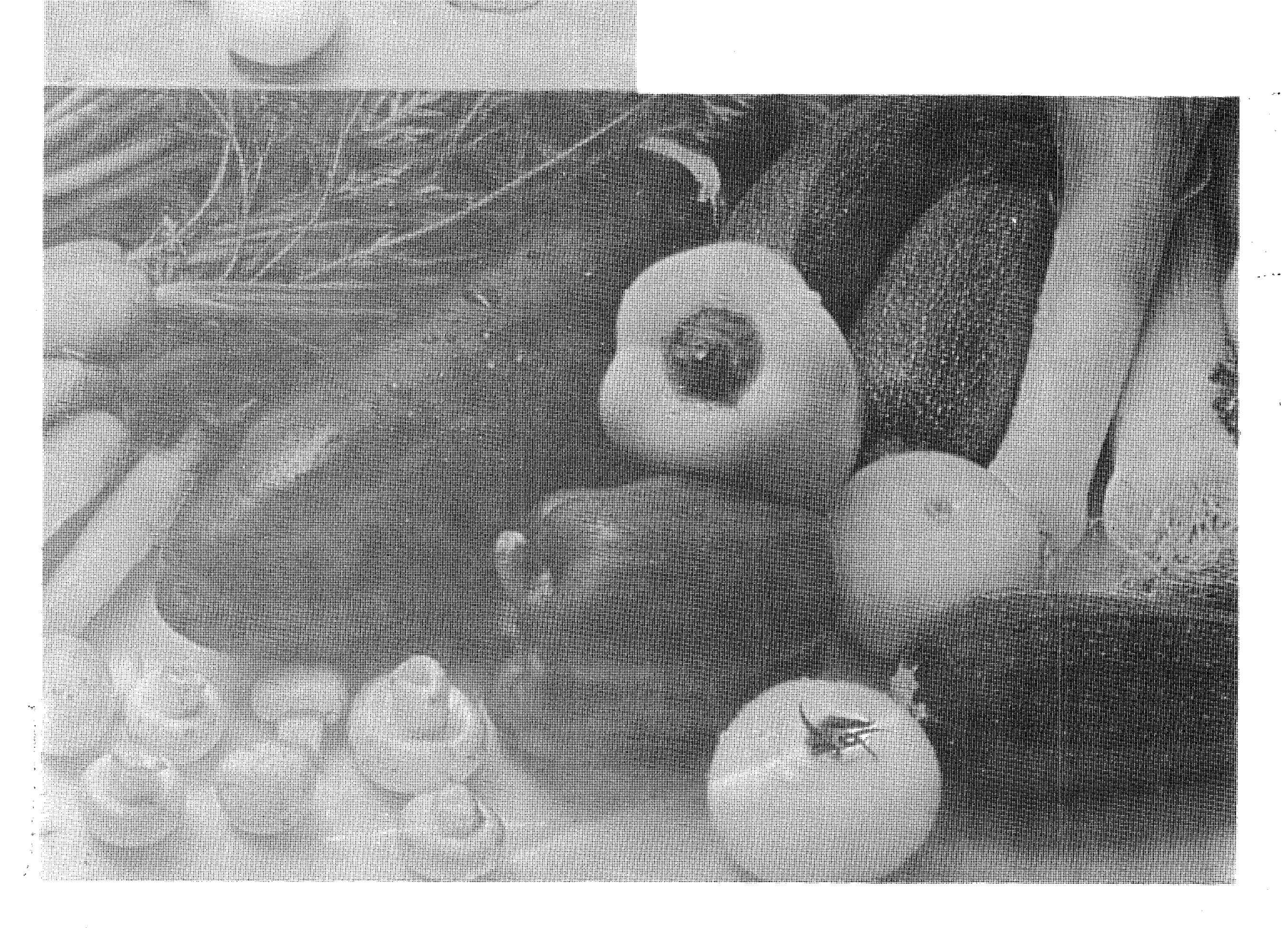
الخضر والمحشوات

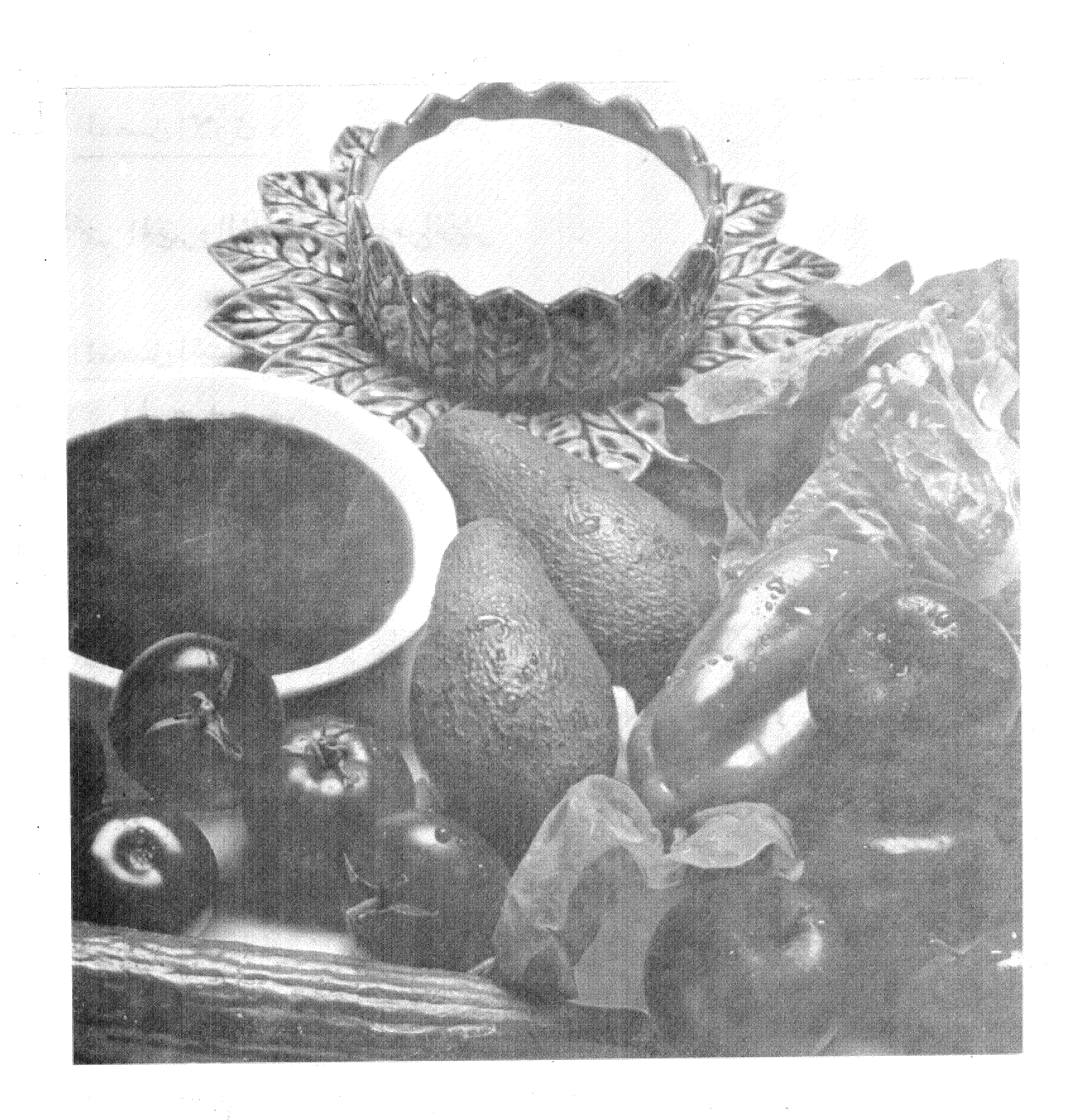
الفصل الأول :

أهمية الخضر والفاكهة وأطباق من الخضر

الفصل الثاني:

المحشوات





الفصل الأول

أهمية الخضر والفاكهة وأطباق من الخضر

أهمية الخضر والفاكهة فى غذاء الإنسان

الخضر والفاكهة تمثل أهمية كبرى فى غذاء الانسان ، حيث أنها مصـدرا هاما للمواد المعدنية والفيتامينات التى تدخل فى عمليات بنـاء الأنسجة والعظام والعمليات الحيوية فى الجسم وتعمل على وقاية الخلايا والأنسجة من الأمراض ·

ولذا يطلق على الخضر والفاكهة اسم « أطعمة الوقاية » وبالاضافة الى أنّ الخضر والفاكهة تعتبر مصدرا هاما للمواد المعدنية والفيتامينات الا أنها تمثل أيضا نسبة عظمى فى غذاء الانسان ·

مواسم ظهور الخضر والفاكهة

تختلف الخضر والفاكهة من حيث مواسم ظهورها وتوافرها بالأسواق فبعض الخضر والفاكهةمثل : البسلة ، الكرنب ، الموالح بأنواعها ، الموز تكثر فى فصل الشتاء والبعض الآخر مثل : الملوخية ، البامية ، الباذنجان ، الفلفل ، البطيخ ، العنب ، المـانجو ، الكمثرى تكثر فى الصيف ·

والجدول التالى يبين تقسيم الخضر والفاكهة من حيث مواسم ظهورها :

شـتوية	صيفيـة
من الخضر : البسلة ـ البصل الأخضر ـ الجـزر ـ الخس ـ الخرشوف ـ السـبانخ ـ السـلق ـ القرنبيط ـ الكرنب ـ اللفت ـ القلقاس **من الفواكه :** الموالح ـ البرتقال ـ اليوسفى ـ الجريب فروت ـ الليمون الحلو ـ المـوز	**من الخضر :** الملوخيـة ـ الباميـة ـ الباذنجان ـ البصـل ـ الثوم ـ الخبيزة ـ الخيار ـ الزيتون ـ الفلفل ـ ورق العنب **من الفواكه :** البرقوق ـ المشمش ـ المانجو ـ البلح ـ البطيخ ـ التفاح البلدى ـ التـين ـ الجوافة ـ الخوخ ـ العنب ـ الكمثرى ـ الشمام ـ الرمان

بعض النصائح التى يجب مراعاتها عند طهى الخضر وإعدادها :

١ ـ يجب غسل الخضر جيدا قبل تقطيعها حتى لا تفقد الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

٢ ـ يجب استعمال سكين مطلية لامعة فى اعداد الخضر حتى لا يؤثر المعدن على الفيتامينات .

٣ ـ لا تنقع الخضر فى الماء قبل طهيها الا اذا دعت الضرورة فى حالة البطاطس والخرشوف والباذنجان مثلا حتى لا يتغير لونها . اذ أن ذلك يساعد على تسرب المواد الغذائية فى ماء النقع ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة نظرا لتعرض مساحات أكبر من سطح الخضر للماء .

٤ ـ عند سلق الخضر يجب وضعها فى الماء بعد وصوله الى درجة الغليان ، ثم ترفع درجة الحرارة الى الغليان ثانيا بأسرع ما يمكن .

٥ ـ لا يجب ترك الخضر معرضة للجو بعد تجهيزها بل يجب استعمالها مباشرة أو تغطيتها ووضعها فى مكان بارد لحين استعمالها .

٦ ـ يلاحظ عدم اضافة بيكربونات الصوديوم الى الخضر أثناء الطهى بقصد احتفاظها بلونها الأخضر اذ أن ذلك يعمل على تلف بعض الفيتامينات .

٧ ـ لا يجب الاكثار من تقليب الخضر أو تصفيتها وهى ساخنة ، لأن ذلك يهدم بعض الفيتامينات عن طريق الأكسدة .

٨ ـ لا يجب تسخين المأكولات عدة مرات .

٩ ـ يجب اعداد السلطة الخضراء الطازجة قبل تقديمها مباشرة لأنها الوسيلة المضمونة للحصول على كل الفيتامينات المطلوبة .

الفاصوليا الخضراء باللحم

المقادير :

١ كيلو فاصوليا خضراء
½ كيلو لحم مقطع
٢ ملعقة سمن
٢ كوب عصير طماطم أو ملعقة كبيرة صلصة طماطم
٢ بصلة مفرومة
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١ ـ تقطع الفاصوليا قطعا مناسبة مع مراعاة ازالة الجوانب (النسر) منها ، ثم تغسل جيدا .
٢ ـ يوضع السمن فى حلة ويضاف اليها البصل واللحم ثم تشوح جيدا حتى يصفر لونها .
٣ ـ يضاف عصير الطماطم والفاصوليا ويضاف الماء بحيث يغمرها تماما .
٤ ـ تترك على النار حتى تنضج وتتسبك وتقدم .

الكوسة المكمورة

المقادير والطريقة :

هى نفس مقادير وطريقة طهى الفاصوليا الخضراء مع ملاحظة تقليل كمية المياه وقد يضاف ملعقتين حمص مع التسبيكة بعد نقع الحمص لمدة لا تقل عن نصف ساعة حتى يلين .

البطاطس البيوريه

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوق
½ كوب لبن
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ ـ تقشر البطاطس وتهرس بالمصفاة .

٢ ـ يغلى اللبن وتضاف اليه الزبد أو السمن ويصب على البطاطس المهروس مع التقليب الجيد حتى يبيض لونه ويمتزج جيدا .

٣ ـ يتبل بالملح والفلفل وقد يقدم بمفرده أو تجمل به أطباق اللحم أو تعمل منه أصناف مثل صينية البطاطس البيوريه بالعصاج وكفتة البطاطس وضلع البطاطس .

٤ ـ وقد يضاف اليه صفار بيضتين مع التقليب ثم يوضع فى كيس البتيفور (بالبلبلة المنقوشة) وترسم منه وردات حول أطباق اللحوم أو بعض الخضروات بحيث يتم عمل هذه الوردات قبل اتمام النضج مباشرة ، ثم تعاد الى الفرن لمدة عشر دقائق حتى يحمر وجه البطاطس .

صينيه البطاطس البيوريه بالعصاج

المقادير :

١ كيلو بطاطس بيوريه (السابق عمله)
٢ ملعقة كبيرة سمن
¼ كيلو لحم عصاج
١ صفار بيضة
٢ ملعقة بقسماط
٣ وحدات جزر مسلوق مقطع مكعبات
¼ كيلو بسلة مسلوقة
صفار اثنين بيضة
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ تدهن صينية أو قالب كيك بالسمن وترش جيدا بطبقة من البقسماط الناعم .

٢ ـ توضع طبقة من نصف مقدار البطاطس البيوريه ثم طبقة من العصاج ويغطى بطبقة من البطاطس . أو عمل طبقة رفيعة من البطاطس البيوريه ثم طبقة من الجزر والبسلة يوضع فوقها طبقة من العصاج وتغطى بطبقة من البطاطس ثم طبقة من الجزر والبسلة وتغطى بطبقة من البطاطس .

٣ ـ يدهن السطح ببياض البيض وقطعة من السمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر اللون .

٤ ـ تقلب فى طبق صينى وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

٥ ـ أو يمكن تنفيذ هذا الصنف بوضع الخضر المسلوقة المقطعة مع العصاج فى طبق فرن ثم يغطى الوجه بطبقة من البطاطس البيوريه ويجمل الوجه بتمرير شوكة بشكل دائرى على السطح ثم يدهن بالبيض بواسطة فرشاة ويخبز فى الفرن لمدة أربعين دقيقة وتقدم ساخنة .

كفتة البطاطس

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة بقسماط
صفار بيضتين
١ بيضة
سمن أو زيت للتحمير
ملعقة كبيرة بقدونس للتجميل

الطريقة :

١ ـ تسيح السمن ويضاف اليها البطاطس المهروس وتقلب جيدا ، ثم يضاف اليها صفار البيض والملح والفلفل ويقلب الخليط جيدا حتى يمتزج ٠

٢ ـ يشكل على شكل دوائر أو أصابع بعد حشوها بالعصاج ٠

٣ ـ تغطى كل واحدة بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم مع فرشة من البقدونس ٠

٤ ـ وقد يستغنى عن العصاج وتشكل على هيئة كرات ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن أو الزيت الغزير وتقدم ، وهذه تسمى كروكيت البطاطس ٠

٥ ـ وقد تشكل على هيئة الكستليته بدون عصاج ثم يتم تغطيتها بالبيض والبقسماط ثم التحمير وتوضع فى طرفها قطعة من المكرونة تمثل عظمة الضلع وتقدم ساخنة على فرشة من البقدونس ومعها صلصة الطماطم ، وهذه تسمى « ضلع البطاطس » ٠

البطاطس بالجبن الروكفورد

المقادير :

٨ وحدات بطاطس كبيرة
١/٨ كيلو جبن روكفورد أو جبن بيضاء
٢ ملعقة ملح وملعقة فلفل أبيض
٢ ملعقة كبيرة زبد
١ ملعقة فلفل أحمر
٢ ملعقة بقدونس مفرى

الطريقة :

١ ـ تغسل البطاطس وتسلق بقشرها فى ماء مغلى مملح حتى تلين ثم تقشر وتقطع كل واحدة الى نصفين ٠

٢ ـ يقور كل جزء باحتراس بملعقة صغيرة ويخلط ما تم اخراجه بالزبد والفلفل الأحمر والبقدونس والجبن ويهرس جيدا ثم تحشى بهذه الخلطة وحدات البطاطس مع لصق كل جزئين مع بعضهما ٠

٣ ـ ترص الوحدات فى صينية مدهونة سمن مع رش الوجه بالفلفل الأحمر وقليل من الملح الخشن وتزج فى الفرن لمدة ١٠ دقائق وتقدم ٠

٤ ـ يمكن لف البطاطس بورق مفضض وطهيه فى الفرن بدلا من سلقه على أن تكمل بعد ذلك بقية الخطوات ٠

جاكيت البطاطس باللحم



المقـادير :

٤ وحدات بطاطس كبيرة
٤ ملاعق لبن
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة زبد
٤ ملاعق لحم عصاج
٤ ملاعق جبن شيدر مبشوره

الطريقـة :

١ ـ تشق كل واحدة من البطاطس شقا صغيرا من منتصفها ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ·
٢ ـ تقطع كل واحدة الى نصفين ثم ينزع قلب كل نصف ·
٣ ـ يخلط البطاطس المنزوع بالعصـاج وملعقتين جبن مبشـور ويتبـل بالملح والفلفـل ويدعك بالزبد ·
٤ ـ يحشى كل نصف بالخليط السابق ويرش الوجه بالجبن المبشور وقطعة صغيرة من الزبد ·
٥ ـ يرص فى صينيـة مدهونة بالسـمن ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ·
٦ ـ بعد النضج ترتب فوق مفرش وتقدم كنوع من المملحات ·

السجق بالبطاطس البيورية



المقـادير :

½ كيلو سجق
١ ملعقة مسطردة
مقدار من البقدونس المفرى
١ ملعقة فلفل أحمر
½ كيلو بطاطس بيوريه
١ ملعقة سمن
١ كوب طماطم
ملح ـ فلفل
١ ملعقة خـل
ورقة جيلاتين
١ ملعقة كورن فلور

الطريقـة :

١ ـ يحمر السجق فى السمن ثم يضاف اليه قليل من الماء حتى ينضج ·
٢ ـ تذاب ملعقة كورن فلور فى قليل من الماء ويتبل بالملح والفلفل الأحمر ثم تصب على السجق ·
٣ ـ يذاب الجيلاتين فى قليل من الماء ويصب على الخليط السابق ·
٤ ـ يعاد على النار الهادئة حتى يتسبك تماما ·
٥ ـ ترفع وحدات السجق وترص فى سرفيس بجوار بعضها ثم يصب عليها بعض الصلصة وتغرف باقى الصلصة فى قارب الصلصة ·
٦ ـ يوضـع البطاطس البيوريه فى كيس وبلبلة ثم تعمل وحدات حول السجق ويجمل وجه السجق بالبقدونس ·
(يلاحظ اسـتخدام كيس كبير وبلبلة قطرها كبير) ·



الأشكال المختلفة للبطاطس المحمر

يتم غسل البطاطس وتقشيره وتقطيعه الى أشكال مختلفة ثم نقعه فى الماءوالملح · وبعد أن يصفى جيدا يحمر تحمير غزير وتفضل حلة التحمير الغزير الكهربائية اذا توفرت ، ثم ينشل ويوضع على ورق زبدة ليتشرب الزيت ، ثم يتبل بالملح والفلفل ·

ان هناك اشكال كثيرة لتقطيعه وتجميله تسمى بتسميات مختلفة مبينة بالصورة من اليمين الى الشمال :

١ ـ بطاطس شبس :

تقطع البطاطس حلقات رفيعة جدا ومستديرة ويمكن استخدام قطاعة خاصة وتحمر ·

٢ ـ بطاطس بال :

تقطع البطاطس أرفع من عيدان الكبريت مثل شعيرات الكنافة وتحمر ·

٣ ـ بطاطس جيم شبس :

تقطع البطاطس بقطاعة خاصة مشرشرة الجوانب وتحمر ·

٤ ـ بطاطس بولانجير :

تقطع البطاطس حلقات مستديرة بسمك $\frac{1}{2}$ سم وعند تقديمها يحمر البصل ويضاف فوقها وتوضع فى صينية وتزج فى الفرن حتى تنضج وتقدم ساخنة ·

٥ ـ بطاطس فريت :

تقطع البطاطس فى حجم الاصابع وتحمر ·

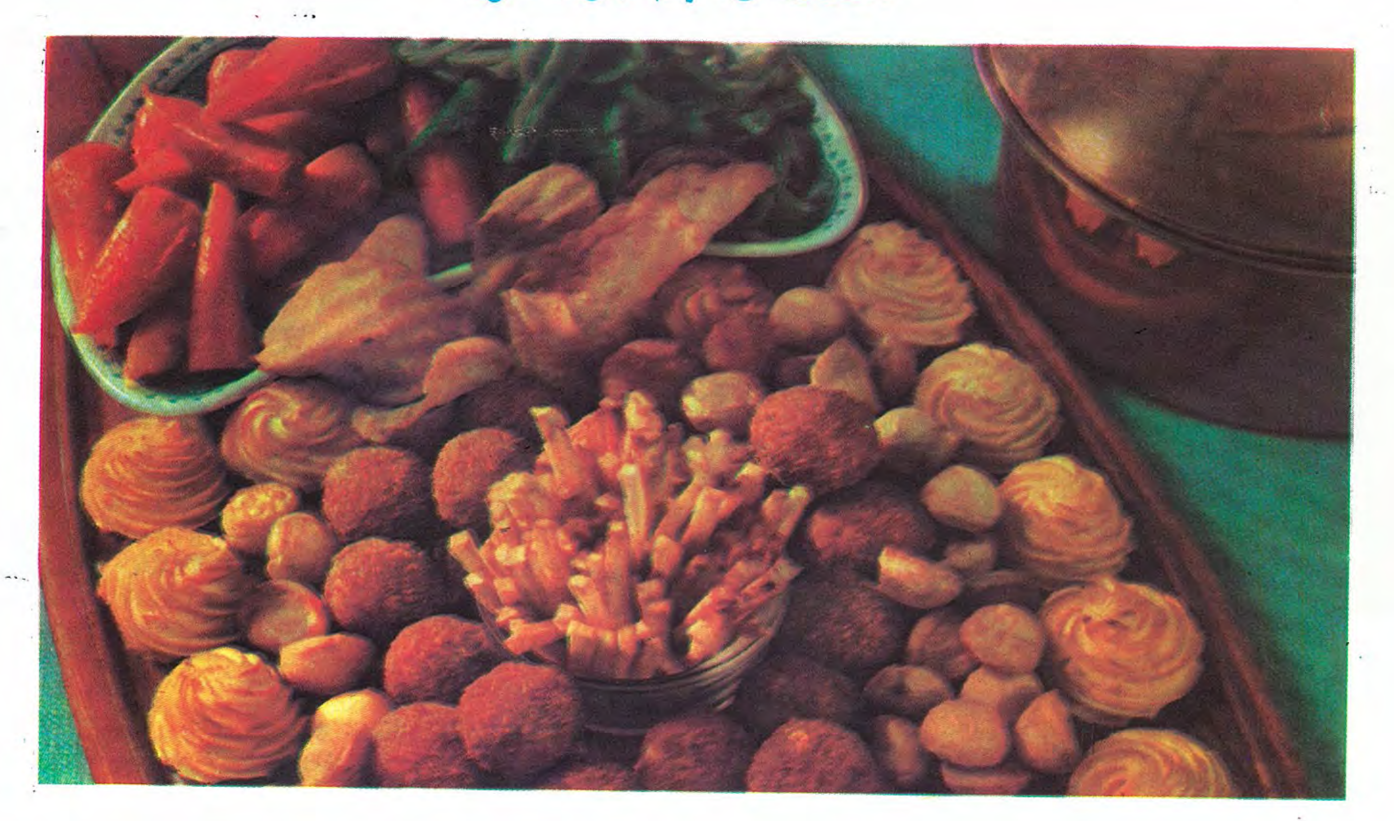
٦ ـ بطاطس أنا :

تقطع البطاطس حلقات بسمك $\frac{1}{2}$ سم ولكن يتم تحميره نصف تحمير ثم تتبل وترص فى صينية أو (قالب بودنج) بعد دهنهبالزيت وترص الواحدة فوق الأخرى ثم يدهن الوجه بالزبد · يتم طهيها بعد ذلك فى حمام مائى فى الفرن وتترك حتى تنضج ثم تقلب فى طبق التقديم وتقدم فى الحال ·

ـ بطاطس جوفريت :

تقطع البطاطس بماكينة تجميل خاصة وتحمر ·

أشكال من البطاطس المسلوق



يمكن سلق البطاطس مقشرة أو غير مقشرة فى ماء وملح على أن يتم السلق على نار هادئة حتى يتم النضج ، ثم ترفع من الماء وتستخدم كالآتى :

١ ـ كروكيت البطاطس :

عبارة عن بطاطس مسلوقة وتغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط ويتم التحمير فى الزيت الغزير

٢ ـ بطاطس روستو :

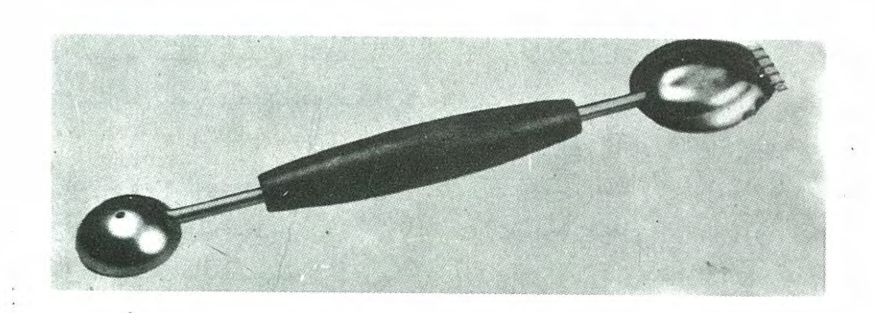
وحدات بطاطس صغيرة مسلوقة وتقشر ثم تحمر فى الزيت أو السمن ٠

٣ ـ بطاطس دى شيس :

عبارة عن بطاطس مسلوقة ومهروسة ومضاف اليها ملعقة زبد سايحة مع اضافة بيضة مضروبة . يعجن الجميع ثم تشكل وردات أو أشكال زخرفية (أصابع أو حلقات) أو بالبلبلة ثم توضع فى صاج مدهون بسمن أو زبد وترج فى الفرن لمدة ٢٥ ق حتى تحمر ٠ وعادة تستخدم فى تجميل الأطباق ٠

٤ ـ بطاطس پاريزيان :

بطاطس مسلوقة وتقطع بواسطة ملعقة خاصة لهذا الفرض ٠



فطيرة البطاطس



المقـــادير :

٢ كوب دقيق

$\frac{3}{4}$ كوب بطاطس مسلوق مهروس

$\frac{3}{4}$ كوب سمن

ملعقة صغيرة بيكنج بودر

٢ بيضــة

ملح ـ فلفل		قليل من اللبن

بقدونس مفرى

الحشو : (كوب عصاج ـ $\frac{1}{2}$كوب بطاطس مسلوق)

الطـــريقة :

١ ـ ينخل الدقيق مع البيكنج بودر والملح ٠

٢ ـ تضاف السمن وتقلب مع الدقيق حتى تختفى تماما ٠

٣ ـ يضاف البطاطس المســلوق ويعجن بالبيض واللبن ٠

٤ ـ يعد الحشو بخلط العصاج والبطاطس واضافة قليل من البقدونس مع التتبيل الجيد ٠

٥ ـ تفرد العجينة الى سمك $\frac{1}{2}$ سم ثم تقطع مربعات.

٦ ـ يوضع فى نصف كل مربع مقدار من الحشو الســابق وتقفل مثل الظرف مع دهن الوجــه بالبيض ٠

٧ ـ تدهن صينية بالسمن ثم ترص الوحدات وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ٠

٨ ـ تقدم ساخنة مع تجميل الوجه بالبقدونس ٠

مسقعة الباذنجان بالجبنة القريش



المقـــادير :

كيلو باذنجان رومى

١/٨ كيلو سمن

كوب ماء أو بهريز

$\frac{1}{4}$ كيلو جبن قريش

ملح ـ فلفل

بصلة مفرية

$\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون

الطـــريقة

١ ـ يقشر الباذنجان ويقطع شرائح ويحمر خفيفا فى السمن ٠

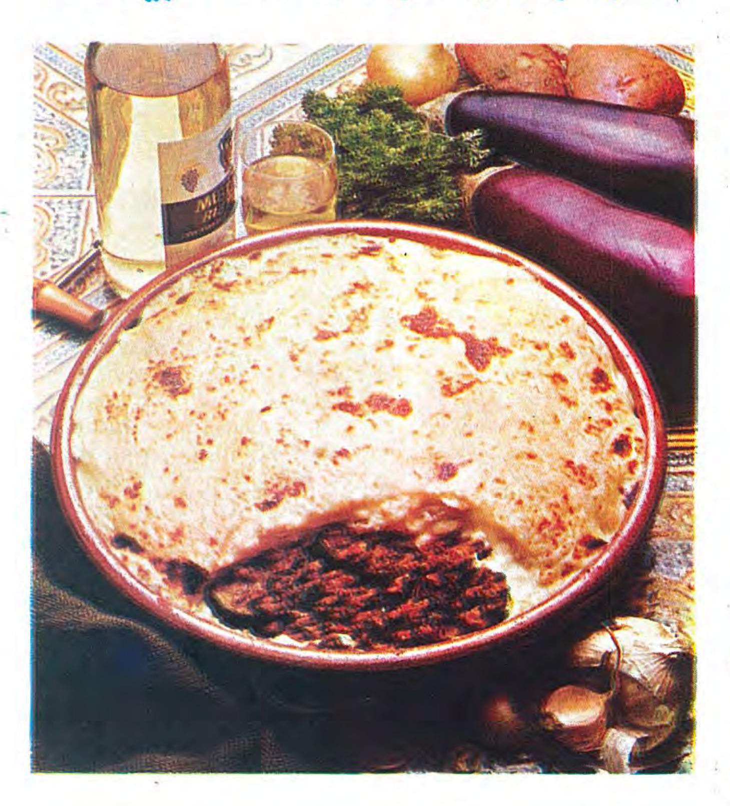
٢ ـ تحمر البصلة فى الســمن المتخلف من تحمير الباذنجان ثم تضاف اليها الطماطم وتترك الى أن يتم تسبيكها ثم يضاف اليها المــاء وتتبل وتترك حتى تنضج ؛

٣ ـ يوضع نصف الباذنجان فى دقية أو طاجن ثم تضــاف الجبن القريش المفـــرية ، ثم باقى الباذنجان ٠

٤ ـ تضاف الطماطم المسبكة وترفع على نار هادئة أو فى الفرن حتى تنضج وتقدم ٠

يعتبر هذا الطبق متكامل الغذاء حيث أن الجبن تحل محل اللحم أو العصاج لوجود البروتين بها ٠٠ ويمكن ان يقدم معهــا ســلطة اللبن بالخيار ٠

قالب الباذنجان بالصلصة البيضاء



المقادير :

كيلو باذنجان رومى

مقدار من الصلصة البيضاء (باشاميل)

مقدار من العصاج بالطماطم

قليل من البقسماط للوجه

٢ ملعقة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ – يقشر الباذنجان ويقطع قطعا مناسبة ، ثم ينقع قليلا فى ماء وملح أو يرش قليل من الملح ٠

٢ – يصفى من الماء جيدا ويجهز مقدار مناسب من العصاج بالطماطم ويراعى اضافة قليل من الماء الى العصاج بعد نضجه ٠

٣ – يجهز قالب ، أو صينية وتدهن بالسمن ٠

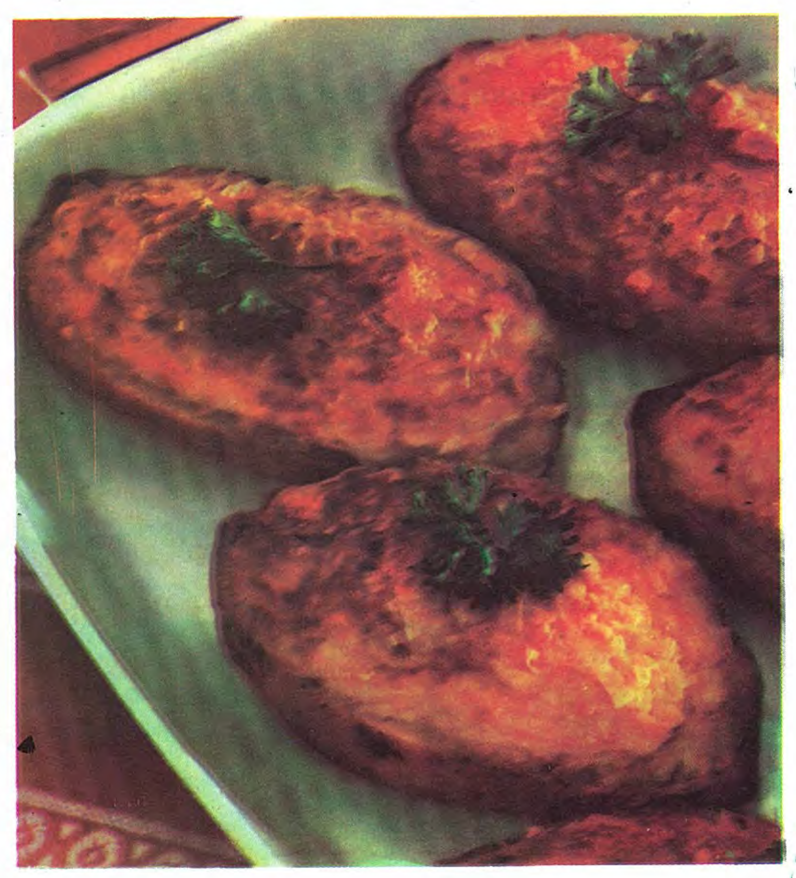
٤ – توضع طبقة من الباذنجان النىء ثم طبقة من العصاج بالطماطم ، ثم طبقة من الباذنجان ثم يصب **فوقها قليل من الماء ٠**

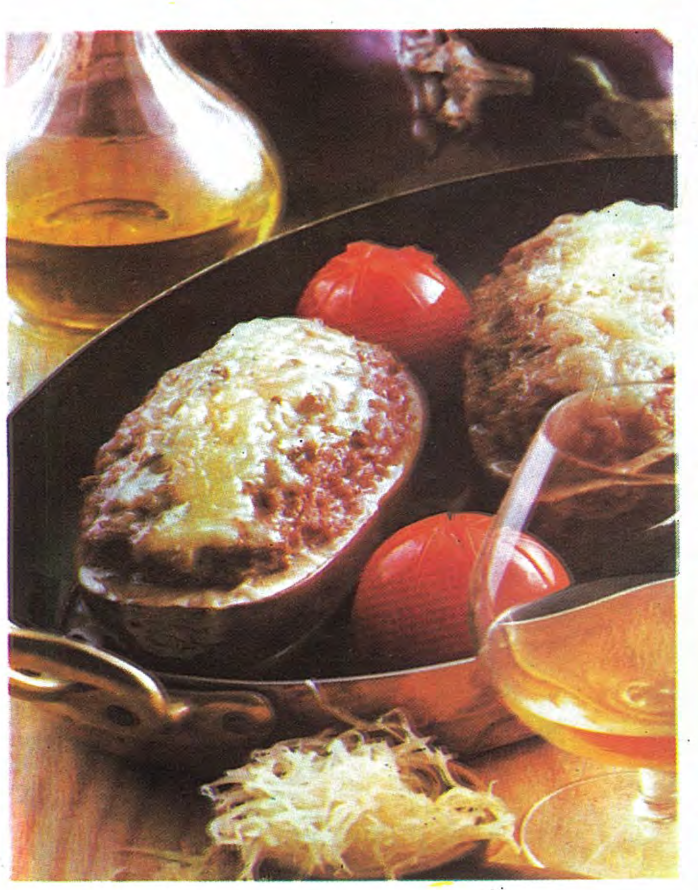
٥ – **تجهز** الصلصة البيضاء (انظر الباب الثانى – الفصل الثانى – الصلصات) ثم يغطى سطح القالب **بها ويرش الوجه** بقليل من البقسماط والجبن الرومى المبشور ثم يرش فوقه قليل من السمن السايح ٠ أو (يضرب عدد ٢ سلطانية لبن زبادى بالشوكة ويضاف اليها بيضة ثم تصب على الباذنجان) ٠

٦ – **يزج القالب فى الفرن حتى يحمر الوجه** ثم يقدم ساخنا ٠

قد يحمر الباذنجان بالزيت ويتم عمل القالب كما سبق شرحه ٠

باذنجان أجارتا   الباذنجان فى الفرن





المقادير :

كيلو باذنجان عروس
كوب صلصة باشاميل
ربع كيلو عصاج بالصلصة
٢ ملعقة جبن رومى مبشور
ملح – فلفل .
زيت للتحمير أو سمن
٢ بيضة

الطريقة :

١ – ينزع العنق الأخضر من الباذنجان ويشق الباذنجان بالطول على بعد ١/٢ سم من سطحه مع مراعاة الاحتفاظ بالقشرة سليمة ثم يرش بالملح ويترك نصف ساعة .
٢ – يحمر الباذنجان فى الزيت ثم ينزع اللب مع مراعاة الاحتفاظ بالقشرة سليمة .
٣ – يفرم ما استخرج من الباذنجان ويخلط بالعصاج والصلصة البيضاء والجبن الرومى المبشور ويعجن بالبيض ثم يتبل جيدا بالملح والفلفل .
٤ – يملأ قشر الباذنجان بالخليط ويرش بالجبن المبشور ويوضع فى طبق فرن ويزج فى الفرن حتى ينضج ويجمل بالبقدونس .

المقادير :

كيلو باذنجان عروس
ربع كيلو عصاج بالصلصة
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
ملح – فلفل
زيت أو سمن للتحمير
١/٢ كوب بطاطس بيوريه

الطريقة :

١ – يغسل الباذنجان ويقشر ويشق نصفين بالطول مع الاحتفاظ بالكأس ثم يتبل بالملح ويترك نصف ساعة .
٢ – يقور قليلا ثم يحمر فى الزيت أو السمن .
٣ – تحشى كل باذنجانة بالعصاج وترص فى طبق فرن بعد دهنه بالزيت أو السمن وتوضع كل واحدة بجوار الأخرى .
٤ – يصب على الوجه مقدار من صلصة الطماطم المتخلفة من العصاج مع اضافة قليل من الماء أو البهريز ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشورة ويزج فى الفرن حتى ينضج .
٥ – قد يجمل قبل نضجه بخمس دقائق بوضع وردات من البطاطس البيوريه فوق كل باذنجانة ثم يزج فى الفرن حتى ينضج .

قالب الباذنجان باللحم والمكرونة



المقـــــادير :

كيلو باذنجان طويل اسود
¼ كيلو عصاج بالصلصة
¼ كيلو مكرونة مسلوقة
١ كوب صلصة طماطم
ملح ـ فلفل
١ بيضــة

الطـــريقة :

١ ـ تقطع كل باذنجانة بالطول الى نصــفين بعد غسلها تماما ٠
٢ ـ تحمر فى السمن ثم ينزع القلب ويكتفى بالجلد الصحيح والعنق ٠
٣ ـ يفرم القلب ويضاف اليه العصاج والبيض وا لمكرونة ويقلبوا مع بعض ٠
٤ ـ يرص قشر الباذنجان إما فى قالب أو صينية مدورة صغيرة بحيث تكون كل قشرة فوق نصـــف الثانية وهكذا حتى تغطى كل الصينية تماما ٠
٥ ـ يصب الخليط السابق فى الصينية وتغطى بالنصف الثانى من الباذنجان ٠
٦ ـ تزج فى الفرن فى حمام مائى حتى ينضج تما ما ثم تقلب فى طبق ويصب حولها صلصة الطماطم وتقدم ساخنة ٠

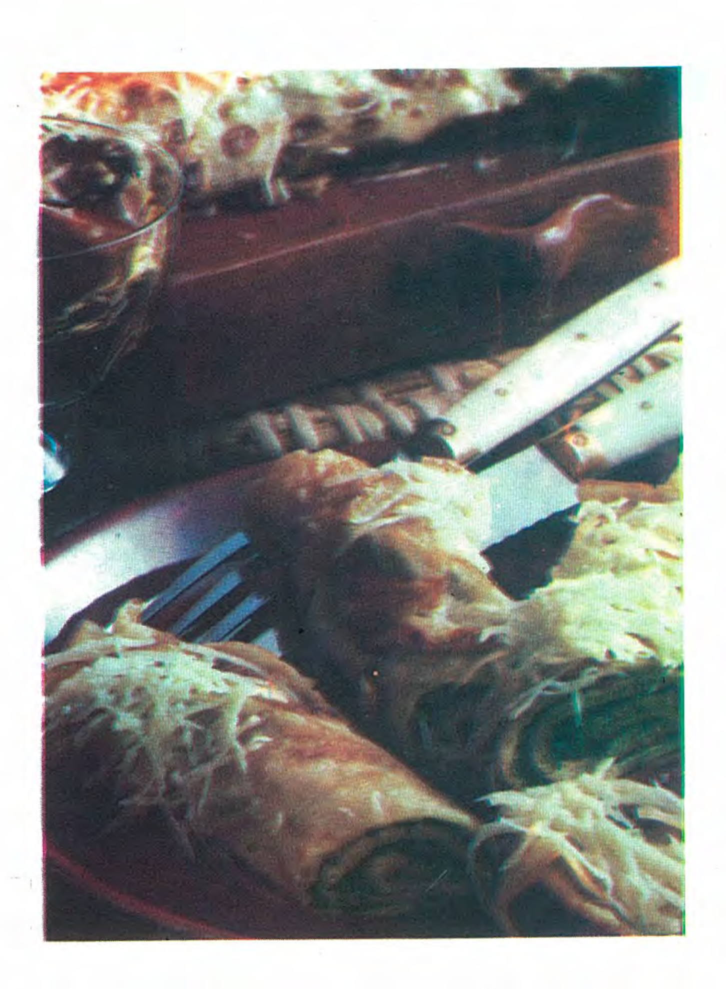
وردة البـاذنجـان

المقـــــادير :

١ كيلو باذنجان عروس
١ كوب ماء أو بهريز
¼ كوب عصاج بالصلصة
ملح ـ فلفل

الطـــريقة :

١ ـ يغسل الباذنجان ويقشر وتشـق الواحدة حوالى خمس أجزاء متســاوية بطول الباذنجانة بحيث تكون الخمس قطع متشابكة من القاع (كالو ردة المفتحة) ٠
٢ ـ تفتح القطع ويحشى بين كل قطعة وأخرى بمقد ار من العصاج ثم ترص الواحدة بجوار الأخرى فى طبق فرن ٠
٣ ـ يصب عليها قليل من الماء أو البهريز وتزج فى الفرن مع اضـــافة قليل من الماء أو البهريز حتى ينضج الباذنجان ويقدم ساخنا ٠



بان كيك السبانخ

مقادير البان كيك :

١½ كوب دقيق — ٢ كوب لبن

٣ بيضة — ملح ـ فلفل

سمن للتحمير

الطـــريقة :

١ ـ يقلب اللبن مع الدقيق ـ يضرب البيض بالشوكة جيدا ويضاف الى اللبن والدقيق ويتبل بالملح والفلفل ٠

٢ ـ يصفى الخليط بالمصفاة القمع ٠

٣ ـ يقدح قليلا من السمن فى طاسة ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة اثناء النضج ، ثم يقلب القرص ليحمر الوجه الآخر ٠

٤ ـ ترفع من على النار وتكرر هذه العملية حتى ينتهى المقدار (ينتج حوالى ست أقراص) ٠

بان كيك السبانخ :

المقــادير :

مقدار من عجينة البان كيك

٦ ملاعق سبانخ بيوريه

٤ ملعقة جبن رومى مبشور

الطــريقة

١ ـ يضاف نصف مقدار الجبن الرومى الى السبانخ وتقلب جيدا ٠

٢ ـ يوضع قرص بان كيك وتفرد طبقة من السبانخ فوقه ويلف على هيئة اسطوانة ، وهكذا مع باقى الوحدات ٠

٣ ـ ترص الوحـدات فى طبق بايوريكس وترش بباقى الجبن الرومى المبشـور ويدخل الفرن حتى يسخن ويقدم ٠



إسطوانات السبانخ بالباشاميل

المقــادير :

كالمقادير السابقة مع اضافة مقدار كوب من الباشاميل ٠

الطــريقة :

١ ـ تعد وحدات من اسطوانات البان كيك بالسبانخ وترص فى طبق فرن مدهون بالسمن ثم يصب عليها الباشاميل بحيث يغطيها تماما ويرش بالجبن الرومى ويزج فى الفـرن حتى تحمـر وتنضج وتقدم ساخنة ٠

شكشوكة الباذنجان

المقـــــادير :

½ كيلو باذنجان أسود
٢ كوب ماء لنضج الباذنجان
٢ ملعقة كبيرة زيت
١ بصـــــلة
½ كيلو طماطم
ملح ــ فلفل
١/٨ كيلو فلفل أخضر

الطــــريقة :

١ ــ يقشر الباذنجان، ويقطع الى مكعبات صغيرة
٢ ــ يقشر البصل ويقطع حلقات كما يقطع الفلفل الأخضر حلقات والطماطم الى قطع صغيرة ٠
٣ ــ يشوح الباذنجان فى الزيت حتى يلين ثم تضاف باقى المقادير ، ويقلبوا جيدا على النار مع اضافة قليل من الماء تدريجيا حتى يتم نضج الخضر ٠
٤ ــ يصب الخليط فى صينية أو قالب فرن ، ويتم ادخاله فى الفرن حتى يتم احمرار الوجه ويتم تسبيكه.
٥ ــ يتم تقديم هذا الطبق ساخناوسوف يتضح أنه جديدا فى مذاقه ، اقتصاديا سهل الهضم،اذ أننا تجنبنا طريقة طهى الباذنجان بالتحمير الغزير وعدم استخدام كمية كبيرة من المواد الدهنية ٠

طاجن الباذنجان بالأرز واللحم

المقـــــادير :

½ كيلو باذنجان رومى
½ كيلو لحم
٢ كوب أرز
ملعقة صغيرة كركم
عصاج وصنوبر محمر
سمن للتحمير
ملح ــ فلفل
٣ : ٤ كوب ماء

الطــــريقة :

١ ــ يقطع اللحم الى قطع صغيرة مناسبة ٠
٢ ــ يوضع اللحم فى اناء مع قليل من السمن ويتبل بالملح والفلفل والكركم ويترك حتى يصفر لونه ٠
٣ ــ تصفى ويوضع على النار حتى ينضج وقد يضاف الماء تدريجيا حتى يتم النضج ٠
٤ ــ يقشر الباذنجان ويقطع الى شرائح مستديرة ويرش عليه قليل من الملح ، ويحمر فى السمن وينشل
٥ ــ يغسل الأرز جيدا ، ثم يصفى من ماء الغسيل ٠
٦ ــ يدهن الطاجن بالسمن وتوضع طبقة من اللحم ، ثم طبقة من الباذنجان وأخيرا يغطى بطبقة من الأرز ثم يصب الماء (المخصص لنضج الأرز) ٠
٧ ــ يزج الطاجن فى الفرن حتى ينضج وقد يضاف الماء تدريجيا حتى يتم النضج تماما ٠
٨ ــ بعد خروج الطاجن من الفـــرن يوضع على الوجه قليل من العصاج والصنوبر للتجميل وتقدم معه سلطة الزبادى بالخيار ٠

السبانخ المكمورة

المقادير :

١ كيلو سبانخ
½ كيلو لحم
٢ ملعقة حمص جاف
¼ رأس ثوم
١ كوب ماء أو بهريز
١ بصلة مفرومة
½ كوب أرز
١ ملعقة سمن
¼ كيلو طماطم

الطريقة :

١ ـ تعمل البصلية من اللحم والبصل والطماطم ويضاف اليها الحمص بعد نقعه لمدة ساعتين ·
٢ ـ يغسل السبانخ جيدا ويقطع الى قطع كبيرة ثم يغسل مرة أخرى ·
٣ ـ يضاف السبانخ الى البصلية ويرفع على نار هادئة مع التقليب من وقت الى آخر لمدة خمس دقائق ثم يضاف الأرز بعد غسله ·
٤ ـ يضاف للمقدار ماء أو بهريز ويترك الجميع على النار الهادئة حتى ينضج الأرز والسبانخ ·
٥ ـ قد يضاف الثوم المفرى مع البصلية أو يضاف نيىء مع السبانخ اثناء النضج أو تعمل تقلية بتحمير الثوم المفرى وملعقة كسبرة ناعمة وملعقة سمن ويضاف الى السبانخ بعد نضجه ورفعه من فوق النار كما فى عمل الملوخية ويقدم ساخن وقت الطلب ·

صينية السبانخ بالبيض

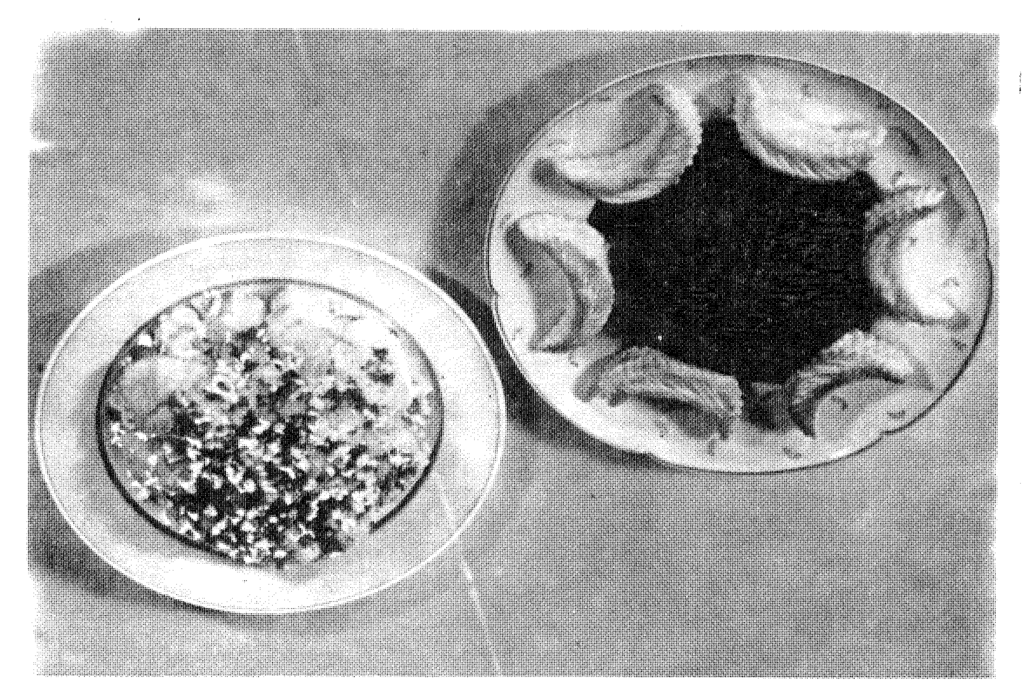
المقادير :

١ كيلو سبانخ
٤ ملاعق بقدونس مفرى
٢ كوب لبن
¼ كيلو عصاج
٥ بيضات
جوزة الطيب
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة سمن
٣ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ ـ يغسل السبانخ ، ثم تسلق فى ماء مغلى وملح ، ثم تشطف بماء بارد وتفرم بمفرمة اللحم ، ثم تشوح قليلا فى السمن ·
٢ ـ تدهن صينية أو طبق فرن بالزبد أو السمن ويبطن قاعها بنصف مقدار السبانخ ، ثم توضع طبقة من العصاج ، يوضع فوقها النصف الثانى من السبانخ بعد إضافة البقدونس المفروم ·
٣ ـ يصب اللبن المغلى على البيض مع التقليب بالمضرب السلك ، ثم يضاف اليه الجبن الرومى المبشور.
٤ ـ يتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويصب على السبانخ السابق اعداده ·
٥ ـ توضع الصينية فى حمام مائى ، وتزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يجمد خليط البيض واللبن وتقدم ساخنة ·

بيوريه الاسفاناخ « السبانخ »



المقــــادير ·

كيلو سبانخ
كوب صلصة بيضاء
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
ملح ـ فلفل
مثلثات خــبز محمر للتجميل أو وحدات من
ذرة بيكربونات الصودا
الفطير البسيط ·

الطـــريقة :

١ ـ يسلق السبانخ بغسله عدة مرات بالماء البارد ثم سلق الورق فى قليل من الماء المغلى مع اضافة ذرة بيكربونات الصودا ويترك حتى ينضج ·

٢ ـ يصفى من ماء السلق ويفرى بالسكين ثم توضع عليه الصلصة البيضاء ويقلب جيدا ·

٣ ـ يرفع على النار لمدة ثلاث دقائق ثم يضاف اليه الجبن الرومى ويتبل جيدا ، واذا اريد تخفيفه يضاف اليه قليل من اللبن ·

٤ ـ يغرف فى طبق التقديم ويجمل اما بمثلثات الخبز المحمر أو وحدات من الفطير البسيط ·

دقيـة السبانخ

المقــــادير :

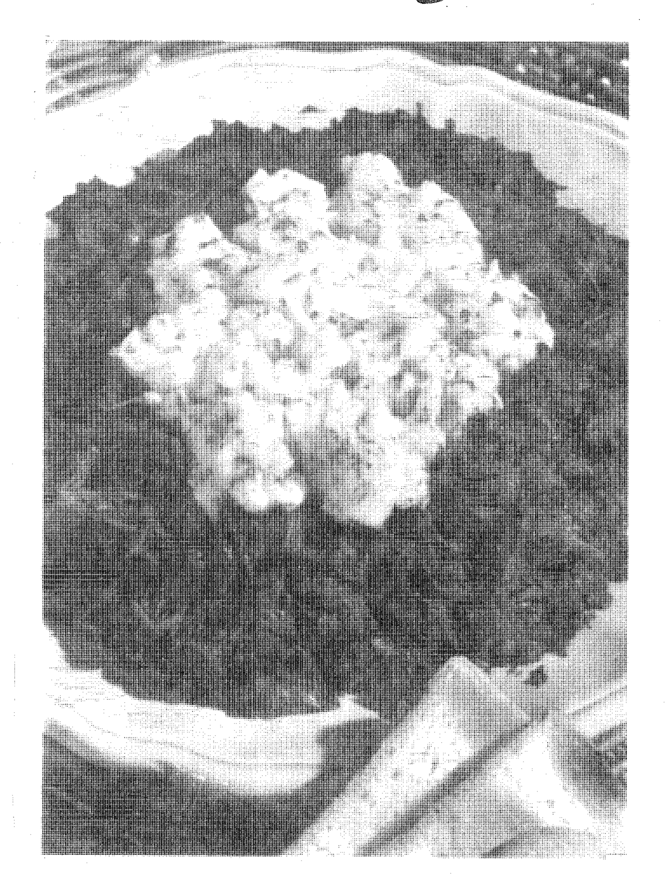
١ كيلو سبانخ
١ كوب ماء أو بهريز
½ كيلو عصاج بالطماطم
١ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل

الطـــريقة :

١ ـ يغســل السـبانخ جيدا ثم تزال الجذور فقط بمعنى ترك ورق السبانخ صحيحا ثم يشـــوح فى السمن ·

٢ ـ تدهن الدقية بالسمنة ويوضع العصاج بحيث يغطى قاع الدقية ثم يوضــع الســـبانخ وتسقى بالماء أو البهريز ويرفع على نار هادئة حتى ينضج · يقلب فى طبق التقديم ويقدم ساخنا ·

السبانخ بالبيض المفرى



المقــــادير :

١ كيلو سبانخ — ٥ بيضات
٤ ملاعق بقدونس مفرى — ٣ ملعقة سمن أو زبد
ملح ـ فلفل — جوزة الطيب

الطــــريقة :

١ ـ يغسل السبانخ جيدا جدا عدة مرات وتقطع الرؤوس ثم يوضع فى طاسة بها ملعقة زبد سايح ويقلب على النار بعد اضـافة الملح والفلفل وجوزة الطيب لمدة عشـــر دقائق حتى يخرج جميع مائة ثم يضاف اليه نصف كمية البقدونس ويقلب حتى تنضج السبانخ ٠

٢ ـ يضرب البيض فى سلطانية ويخفف بقليل من اللبن ثم يضاف إليـهباقى البقدونس ٠

٣ ـ تقدح بقية الزبد ويضـاف البيض مع التقليب المستمر حتى ينضج ٠

٤ ـ يغرف السبانخ فى السرفيس حتى يغطى الطبق تماما ثم يوضع البيض فى وسطه ويقدم فى الحال ٠ وقد يرش على الوجه الجبن الرومى المبشور ويقدم مع توست محمر إن وجد ٠

أقراص السبانخ بالبيض

المقــــادير :

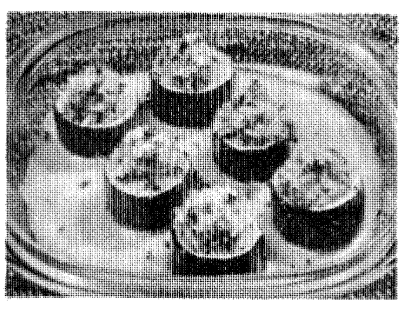
مقدار من السبانخ السابق عمله — ٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
٣ أقراص عجة أومليت

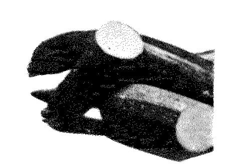
الطــــريقة :

يوضع فى السرفيس قرص عجة ثم يغطى بطبقة من السبانخ ويرش بالجنبة الرومى ثم يوضع فوقه قرص عجة وهكذا حتى ينتهى المقدار بحيث يكون قرص العجة آخر طبقة ويقدم ساخنا ٠

مراكب الكوسة







المقادير :

١ كيلو كوسة كبيرة

٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور

¼ كيلو عصاج طماطم

١ ملعقة زبد

ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ تقشر الكوسة وتقطع منها شريحة صغيرة بالطول وتقور حتى تصبح كالمركب وتنقع فى الماء والملح

٢ ـ تحشى بعصاج الطماطم وتوضع على وجهها جبنة رومى مبشور وقطعة زبد .

٣ ـ ترص فى طبق فرن مدهون بالسمن وبغطاء وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من الماء أو البهريز اثناء النضج .

٤ ـ يرفع الغطاء وتعاد مرة أخرى الى الفرن حتى يحمر الوجه ويتم النضج ويمكن تقديمها بطبق الفرن أو فى سرفيس .

٥ ـ قد تقطع الكوسة الى دوائر عرضية بسمك ٣سم ثم تقور الدوائر مع الاحتفاظ بسلامة قاعدة كل قطعة ويتم الحشو والنضج كالسابق .

الكوسة بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ كيلو كوسة

مقدار من الصلصة البيضاء

قليل من البهريز أو الماء

ملح ـ فلفل

١ ملعقة بقسماط

١½ ملعقة زبد أو سمن

الطريقة :

١ ـ تقشر الكوسة وتقطع وتشوح فى الزبد مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة تماسك أجزائها وعدم تغير لونها .

٢ ـ يضاف اليها قدر من البهريز وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

٣ ـ ترفع القطع باحتراس وتوضع فى صحن فرن أو صينية وتغطى بالصلصة البيضاء .

٤ ـ يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطعة الزبد على السطح وتزج فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه.

طاجن الخضر بالعصاج والصلصة البيضاء

المقادير :

١ ك خضار مسلوق « بطاطس ـ فاصوليا ـ جزر ـ بسلة »
٢ ملعقة عصاج
٢ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل
٢ كوب صلصة باشاميل

الطريقة :

١ ـ تقطع الخضر وتسلق ويوضع نصفها فى طاجن فرن مدهون سمن ·
٢ ـ يوضع العصاج فوق الخضر ثم يغطى بباقى الخضر ·
٣ ـ تعمل الصلصة البيضاء (الباشاميل) ثم تصب فوق طاجن الخضر حتى تغطيه تماما ·
٤ ـ توضع على وجه الطاجن ملعقة سمنة ويدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ·

التورلى المكمور

المقادير :

½ كيلو لحم مفري عصاج
ملح ـ فلفل
١ كوب عصير طماطم
١ كيلو خضر مشكل (خضر الموسم)
٢ كوب ماء أو بهريز

الطريقة :

١ ـ تغسل الخضر جيدا وتقطع إما حلقات أو مكعبات أو قطع صغيرة كل حسب نوعه ·
٢ ـ توضع الخضر فى حلة أو طاجن فى طبقات متبادلة مع اللحم ·
٣ ـ يُصب عليه عصير الطماطم وقليل من الماء أو البهريز ويزج فى الفرن ، مع اضافة البهريز تدريجيا حتى يتم النضج ·

التورلى بالبَصلية

المقادير :

كالمقادير السابقة مع اضافة زيت أو سمنة للتحمير وقد يستبدل العصاج باللحم المقطع الناضج.

الطريقة :

١ ـ تغسل الخضر جيدا وتقطع إما حلقات أو مكعبات كل حسب نوعة ، ثم يحمر كل نوع وينشل ·
٢ ـ يتم عمل البصلية باللحم المفرى أو اللحم المقطع الناضج (انظر الطريقة الثانية فى التسبيك) ·
٣ ـ توضع الخضر المحمرة فى صينية أو طاجن فرن فى طبقات متبادلة مع اللحم ، وقليل من الماء ثم يغطى الاناء ·
٤ ـ يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج ، ثم يرفع الغطاء ويترك حتى يحمر الوجه فى الفرن ويقدم ·

قرنبيط بالبيض

المقادير :

١ كتلة قرنبيط (قطعة كاملة)
٢ ملعقة كبيرة دقيق
٣ بيضات
زيت للتحمير
ملح
ملعقة صغيرة كمون

الطريقة :

١ ـ يغسل القرنبيط جيدا ويسلق فى الماء والملح والمضاف اليه ملعقة الكمون ·
٢ ـ يقطع القرنبيط الى قطع صغيرة فى شكل وردات
٣ ـ يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق تدريجيا الى أن يصير خليط ناعم وقد يخفف بقليل من الماء ·
٤ ـ تغمس قطعة القرنبيط المسلوقة فى خليط البيض الى أن تغطى كل الجوانب ، ثم تحمر فى الزيت ·
٥ ـ تقدم مع اللحوم المشوية أو تقدم كصنف مستقل بوضعه فى سرفيس مع قليل من البقدونس المفرى ·

سوفليه القرنبيط

المقادير :

½ كيلو قرنبيط
٢ ملعقة جبنة رومى مبشورة
ملح ـ فلفل
٢ كوب لبن
٣ بيضات
مقدار من الصلصة : ٢½ ملعقة كبيرة دقيق + ١½ ملعقة زبد ٢ كوب لبن ٣ بيضات

الطريقة :

١ ـ يوضع القرنبيط المسلوق المقطع والجبن على هيئة طبقات فى صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بالبقسماط ·
٢ ـ يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض ·
٣ ـ تعمل صلصة بيضاء سميكة جدا من الزبد والدقيق واللبن وتترك حتى تبرد نوعا ، ثم يضاف اليها صفار البيض واحدة فواحدة مع الخفق جيدا وتتبل بالملح والفلفل ·
٤ ـ يضرب بياض البيض حتى يصبح كالمارنج ·
٥ ـ يضاف الى الصلصة بياض البيض المخفوق جامدا ويقلب بخفة متناهية مع الخليط السابق ·
٦ ـ يصب الخليط السابق على خليط القرنبيط ويطهى فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة ويقدم ساخنا ·

عجة القرنبيط

المقادير :

½ قرنبيطة (مسلوقة ½ سلق)
٥ ملاعق كبيرة دقيق
٢ وحدة طماطم حمراء
٢ بيضة
٢ بصلة خضراء أو ناشف
١ ملعقة صغيرة بيكربوونات

الطريقة :

١ ـ يعجن الدقيق بالماء عجينة سائلة أو رخوة ويضاف اليه البيض المخفوق ·
٢ ـ يقطع الطماطم والبصل الأخضر والقرنبيط المسلوق الى قطع صغيرة ، ثم يضاف الى العجينة السابقة ثم تضاف البيكربونات ·

٣ – يقدح الزيت ويؤخذ مقدار فنجان من العجينة وتحمرعلى شكل فطائر مستديرة ·
٤ – تقدم مع أى نوع من اللحوم المشوية أو تقدم كصنف مستقل ·

قرنبيط بالصلصة

المقادير :

قرنبيطة متوسطة مسلوقة ومقطعة
٢ ملعقة دقيق
كوب ماء
٣ بيضات
ملح – فلفل
مقدار من العصاج
بقسماط للتغطية
سمن للتحمير

الطريقة

١ – يسلق القرنبيط ثم يقطع أجزاء متساوية كالوردات .
٢ – يضاف الدقيق الى الماء ويقلب جيدا ثم يضاف اليه بيضتين ويتبل بالملح والفلفل ·
٣ – توضع أجزاء القرنبيط فى هذا الخليط ثم يحمر فى السمن ·
٤ – ترص طبقة من وحدات القرنبيط فى صينية أو قالب أو طبق فرن مدهون سمن ثم توضع طبقة من العصاج ثم طبقة أخرى من القرنبيط ·
٥ – ترب بيضة وتصب على وجه القرنبيط ثم يرش الوجه بالبقسماط ·
٦ – يوضع على الوجه قطع سمن على مسافات متباعدة ·
٧ – يدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ·

قرنبيط بالصلصة البيضاء

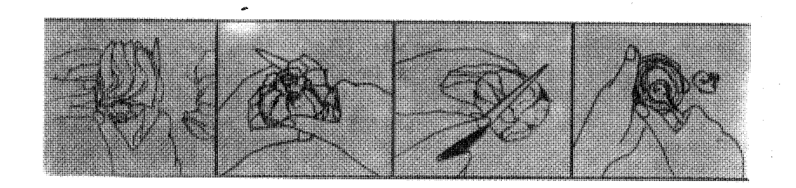
المقادير :

قرنبيطة
قليل من البهريز أو الماء
مقدار من الصلصة البيضاء
ملح – فلفل
ملعقة بقسماط
ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١½ ملعقة كبيرة زبد أو سمن

الطريقة :

١ – يسلق القرنبيط إما بالماء أو البهريز·
٢ – ترفع القطع باحتراس وترص فى صحن فرن أو صينية ثم يغطى بالصلصة البيضاء ·
٣ – يرش على الوجه الجبن الرومى المبشورة والبقسماط ثم توزع قليل من الزبد على الوجه ويدخل الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ·

الخرشوف المسلوق



المقـــادير :

٨ وحدات من الخرشوف
ملح
ماء يكفى لتغطيه الخرشوف
١ ملعقة عصير ليمون لكل لتر ماء أو خل

الطـــريقة :

١ ـ تنزع الاوراق الخارجية الخضراء ، ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى ٠
٢ ـ تنزع الزغب من داخلها بملعقة أو سكين أو مقوار أو تقسم الخرشوفة الى قسمين أو أربعة فى حالة عدم الرغبة فى حشوها ٠
٣ ـ توضع فى الحال فى ماء مملح مضاف اليه الليمون أو الخل حتى لا يسود لونها ٠
٤ ـ ترفع على النار حتى تنضج ، وتصفى من ماء السلق وتستعمل حسب الرغبة ٠

أطباق من الخرشوف

يمكن عمل عدة أطباق من الخرشوف المسلوق باستخدام أنواع مختلفة من الصلصات مع اختلاف طرق التقديم ، كما يمكن استخدام الخرشوف فى تجميل بعض أطباق اللحوم ٠

الخرشوف بالصلصة الفرنسية

مقدار من الخرشوف المسلوق المقطع يضاف اليه مقدار من الصـــلصة الفرنســـية (انظر باب الصلصات) ويقلب جيدا ويغرف فى صحن ويرش بالبقدونس المفرى ٠

الخرشوف بالصلصة البيضاء

١ ـ مقدار من الخرشـــوف المســلوق المقطع الى نصفين أو الى أربع قطع ٠
٢ ـ يرتب فى صـــحن ويصـــب عليه مقدار من الصلصة البيضاء (انظر باب الصلصات) ٠
٣ ـ يجمل بالبقدونس المفرى ويقدم ساخنا ٠
٤ ـ أو يرص الخرشوف فى طبق فرن ويصب عليه الصلصة البيضاء بحيث تغطيه تماما ثم يرش على الوجه بقسماط ناعم ، كما توزع قطعة من الزبد الصـــغيرة على الوجه ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ٠

الخرشوف بالتربية

المقادير :

½ كيلو لحم مسلوق
مقدار من الخرشوف المسلوق نصف سلق (مقطع الى نصفين أو أربعة)
صلصة بيضاء خفيفة مقاديرها كالآتى :

٢ كوب ماء سلق اللحم	١ كوب لبن
١ ملعقة كبيرة دقيق	١ ملعقة عصير ليمون
ملعقة كبيرة سمن	ملح ــ فلفل

الطريقة :

١ ــ تعمل الصلصة البيضاء بتشويح الدقيق فى السمن ثم يصب عليه ماء سلق اللحم واللبن ويتبل الخليط بالملح والفلفل ٠
٢ ــ يضاف الخرشوف المسلوق وكذا قطع اللحم المسلوق ، ويرفع على النار حتى يتم النضج تماما ٠
٣ ــ يغرف فى طبق غويط ويعصر عليه الليمون ويقدم ساخنا ٠

الخرشوف البانيه

المقادير :

٨ وحدات من الخرشوف المسلوق الكامل	مقدار من العصاج بالصلصة
١ بيضة	زيت أو سمن غزير للتحمير
٣ ملاعق بقسماط ناعم	

الطريقة :

١ ــ تحشى وحدات الخرشوف بالعصاج مع الضغط أثناء الحشو ٠
٢ ــ تغطى كل واحدة بالبيض والبقسماط مع الضغط الجيد باليد حتى لا يتساقط البقسماط أثناء التحمير ٠
٣ ــ يقدح الزيت أو السمن وتحمر الوحدات ثم تنشل.
٤ ــ يقدم ساخنا كطبق مستقل أو يقدم مع أصناف من اللحوم.

طاجن البامية البورانى

المقادير :

¾ كيلو بامية متوسطة الحجم	٢ ملعقة بقسماط ناعم
½ كيلو طماطم حمراء	½ كيلو لحم ضانى
٢ ملعقة سمن	١ بصلة متوسطة

الطريقة :

١ ــ تقطع البامية من طرفيها وتقشر وتحمر فى السمن ثم ترفع وتوضع فى طبق لحين استخدامها ٠
٢ ــ تخرط البصلة وترفع على النار فى كمية السمن المتبقية حتى يصفر لونها ويضاف لها اللحم بعد

تقطيعه قطعا صغيرة ، ويقلب حتى يحمر اللحم ثم تتبل بالملح والفلفل والبهار ٠

٣ ــ يدهن طاجن أو طبق فرن بقليل من السمن وترص فيه نصف كمية البامية ثم يوضع فوقها اللحم ثم باقى البامية ٠

٤ ــ يضاف عليها عصير الطماطم بعد غليه ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ، ثم يرش البقسماط فوق الوجه مع قليل من السمن ثم تزج فى الفرن مرة أخرى لمدة عشر دقائق حتى يتم النضج ، وتقدم ساخنة ٠

البامية المطموره

المقادير :

١ كيلو بامية خضراء — ملح ــ فلفل

١ لتر ماء أو بهريز — ½ كيلو لحم

١ بصلة كبيرة مفرومة

لعمل البصلية :

٢ ملعقة كبيرة سمن ــ كوب عصير طماطم ــ ٢ كوب ماء لنضج اللحم ٠

الطريقة :

١ ــ تغسل البامية جيدا وتترك لتجف ، ثم ينزع الجزء العلوى على شكل هرمى وكذا نزع جزء صغير من أسفلها ، وقد تقشر الجوانب ٠

٢ ــ **تعمل البصلية كالآتى :**

(أ) يشوح البصل حتى يصفر لونه ثم تضاف اللحم ويقلبا جيدا حتى يحمر اللحم ٠
(ب) تضاف الطماطم وتترك على النار حتى تتسبك مع اضافة الماء تدريجيا حتى يتم نضج اللحم نصف نضج ٠

٣ ــ تضاف البامية على اللحم وتترك على النار مع اضافة الماء أو البهريز تدريجيا حتى تنضج وتتسبك ٠

دقية البامية

المقادير :

كالمقادير السابقة فى البامية المطمورة

الطريقة :

١ ــ تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا ٠

٢ ــ تعمل البصلية كما فى البامية المطمورة ٠

٣ ــ ينشل اللحم من البصلية ، ويوضع طبقة منه فى قاع حلة صغيرة وترص فوقها البامية بنظام وهكذا حتى تملأ الدقية ، ويحكم غطاء الإناء لمدة عشر دقائق ثم يضاف اليها السائل أو البهريز وتترك على نار هادئة حتى تنضج (تتسبك) وتقلب فى سرفيس غويط وتقدم ساخنة ٠

البامية الجافة

المقادير :

½ كيلو بامية جافة — ملح ـ فلفل
١ رأس ثوم
مقدار من البصلية (انظر المقادير والطريقة فى البامية المطمورة) ٠

الطريقة :

١ ـ تغسل البامية جيدا ثم تسلق فى ماء مغلى مملح وتنشل ٠
٢ ـ تعمل البصلية ويضاف اليها الثوم المفرى ٠
٣ ـ ترفع على نار هادئة حتى تقرب من النضج ثم تضاف اليها البامية المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى يتم النضج ٠

البامية الويكة

المقادير :

١كيلو بامية خضراء (أو ¼ كيلو بامية جافة) — بصلة مفرومة — ملح ـ فلفل ـ شطة
½ كيلو لحم مقطع مكعبات — كوب عصير طماطم
١ بصلة كبيرة مفرية — لتر ماء أو بهريز
لعمل التقلية : (رأس ثوم ـ ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة ـ ملعقة كبيرة سمن) ٠

الطريقة :

١ ـ تخرط البامية الى قطع صغيرة أو تدق فى حالة كونها جافة ، ثم تحمر فى السمن وترفع ٠
٢ ـ يحمر البصل فى السمن ثم يضاف اليه اللحم ويحمر ٠
٣ ـ يضاف السائل على البصل واللحم ويتبل ، ويترك على النار حتى ينضج نصف نضج مع التقليب المستمر ٠
٤ ـ تضاف البامية وعصير الطماطم ويترك الجميع على النار حتى يتم النضج ٠
٥ ـ تعمل التقلية وتضاف الى الويكة ويغطى الاناء ثم تقدم ساخنة ٠

الملوخية الطازجة

المقادير :

١كيلو ملوخية
ماء سلق طيور أو أرانب أو لحوم — ملح ـ فلفل
طيور أو أرانب أو لحم
لعمل التقلية (ملعقة صغيرةمن الكزبرة الناعمة ـ ½ رأس ثوم مفرى ـ ٢ ملعقة كبيرة سمن)

الطريقة :

١ ـ تغسل الملوخية ثم تقطف الاوراق ثم تغسل جيدا ، وتصفى وتفرد على منضدة حتى تجف ٠
٢ ـ تفرى بالمخرطة وتغطى لحين استعمالها ٠
٣ ـ يرفع ماء السلق على النار حتى يغلى ٠

٤ ـ يدق الثوم والكسبرة دقا جيدا ويضاف نصف المقدار على ماء السلق وهو يغلى ·
٥ ـ تضاف الملوخية وتقلب جيدا وتترك لتغلى مرتين ثم ترفع من على النار ·
٦ ـ يتم عمل التقلية بتحمير الثوم والكزبرة (النصف المتبقى) فى السمن ثم تصب فورا فوق الملوخية ويغطى الاناء فى الحال وتغرف ·

الملوخية الجافة

المقـــادير :

كوب ملوخية جافة
٢ حزمة ســـلق
لتر ماء سلق طيور أو ارانب أو لحوم
مقدار من التقلية (أنظر الملوخية الطازجة)

الطـــريقة :

١ ـ يغسل السلق جيدا وتقطف أوراقه ويخرط بالمخرطة ·
٢ ـ يرفع ماء السلق على النار حتى يغلى ويضاف اليه السلق ونصف مقدار التقلية النيئة .
٣ ـ تترك حتى تغلى لمدة عشر دقائق ثم تضاف الملوخية الجافة مع التقليب المستمر لتغلى مرتين ثم ترفع من على النار وتصب باقى التقليـة بعد تحميرها فوق الملوخية ويغطى الاناء فى الحال وتغرف ·

الخبيزة باللحم

المقـــادير :

١½ كيلو خبيزة
١ حزمة سـلق
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة كبيرة سمن
½ كيلو لحم
١ حزمة الكزبرة خضراء
½ رأس ثوم
¼ كوب أرز
١ بصلة لسلق اللحم

الطـــريقة :

١ ـ تسلق اللحم للحصول على بهريز لطهى الخبيزة ويمكن استبدالها بأى بهريز ·
٢ ـ تغسل الخبيزة جيدا ويقطف الورق ويغسل ·
٣ ـ تسلق الخبيزة والســلق فى ماء مغلى حتى تنضج ثم تصفى (بيوريه) ·
٤ ـ يغلى البهريز ويضاف اليه الأرز حتى ينضج ثم تضاف الخبيزة ويترك يغلى لمدة خمس دقائق ·
٥ ـ توضع السمن فى طاسة ويضاف اليها الثوم والكزبرة الخضراء ويقلبوا جيدا حتى يصفر اللون ثم تضـاف الى الخبيزة وتترك الخبيزة تغلى على النار مدة دقيقة ثم ترفع ، ويراعى تتبيلها جيدا اثناء الغلى ·

البازلاء الخضراء باللحم والبصل القاورمة

المقـادير :

١ كيلو بسلة
¼ كيلو لحم
٢ جزرة صفراء
٢ ملعقة كبيرة سمن
½ كيلو طماطم أو ٢ ملعقة صلصة
ملح ـ فلفل
½ كيلو بصـل قاورمة صغير أو ٢ بصلة مبشورة

الطريقة :

١ - توضع السمن فى الحلة ويوضع البصل القاورمة أو البصل المبشور ويرفعوا على النار حتى يصفر البصل ٠

٢ - يضاف الجزر (المقطع دوائر أو مكعبات) واللحم ويقلبا فى السمن حتى يصفر ثم تضاف الطماطم والملح والفلفل ويستمر الخليط على النار حتى يتم التسبيك ٠

٣ - يضاف الماء ويترك على النار حتى يغلى ثم تضاف البسلة حتى تنضج وتقدم ٠
(يمكن الاستغناء عن البصل القاورمة والجزر)

البادلاء البيوريه والسوتية

المقادير :

١ كيلو بسلة
١ ملعقة كبيرة سمن أو زبد
١ ملعقة كبيرة لبن
ملح - فلفل
ذرة بيكربونات الصودا

الطريقة :

١ - تسلق البسلة مع ذرة من بيكربونات الصودا ثم تصفى من الماء وتهرس ٠

٢ - تشوح الزبد ويضاف اليها اللبن والبادلاء وتقلب على النار الهادئة ثم تتبل بالملح والفلفل ٠

٣ - يمكن أن تقدم مع أطباق اللحم والسمك الساخنة ٠

٤ - **البسلة السوتيه :**
تسلق كما سبق ثم تشوح صحيحة فى الزبد وتتبل بالملح والفلفل وتجمل بها الأطباق المختلفة ٠

الكشك باللبن الزبادى أو اللبن

المقادير :

١ لتر مرق (ماء سلق اللحم أو الطيور أو الأرانب)
١ كوب لبن زبادى أو لبن حليب
١ بصلة مفرية
سمن للتحمير
دقيق يكفى لعمل عجينة لينة مائلة

الطريقة :

١ - يوضع الزبادى فى سلطانية ويضاف اليه الدقيق تدريجيا حتى تتكون عجينة لينة نوعا وتترك حتى تخمر قليلا ٠

٢ - تغلى المرقة ثم تضاف اليها العجينة اللينة مع التقليب السريع ثم تهدأ النار ويستمر فى التقليب حتى يغلظ قوامه ٠

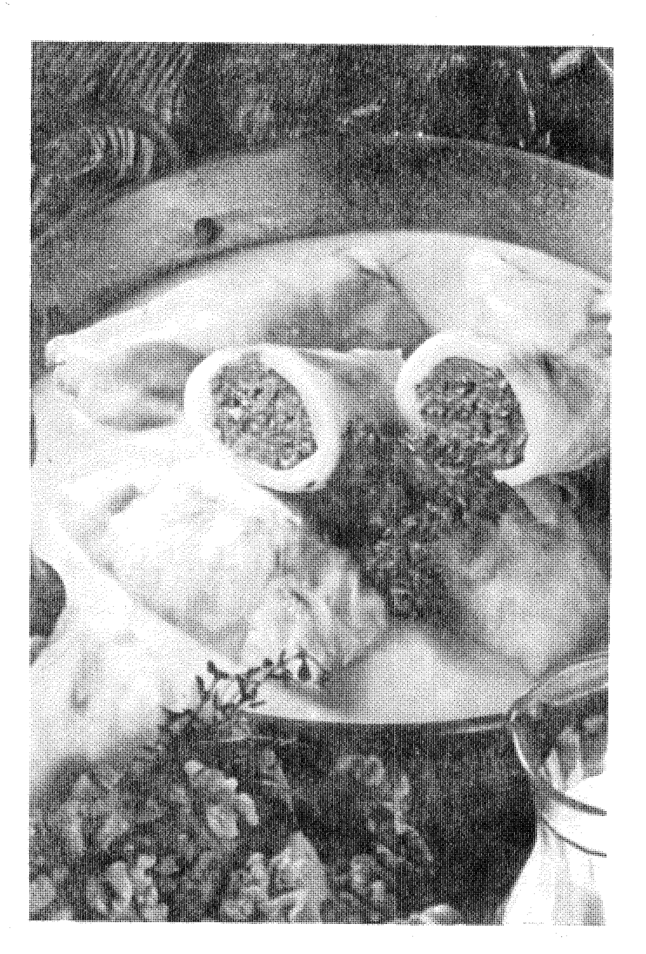
٣ - تعمل التقلية من البصل بتحميرها فى السمن حتى تصفر ، ثم نضيف السمن فقط المتخلف من تحمير البصل على الكشك ويقلب جيدا ٠

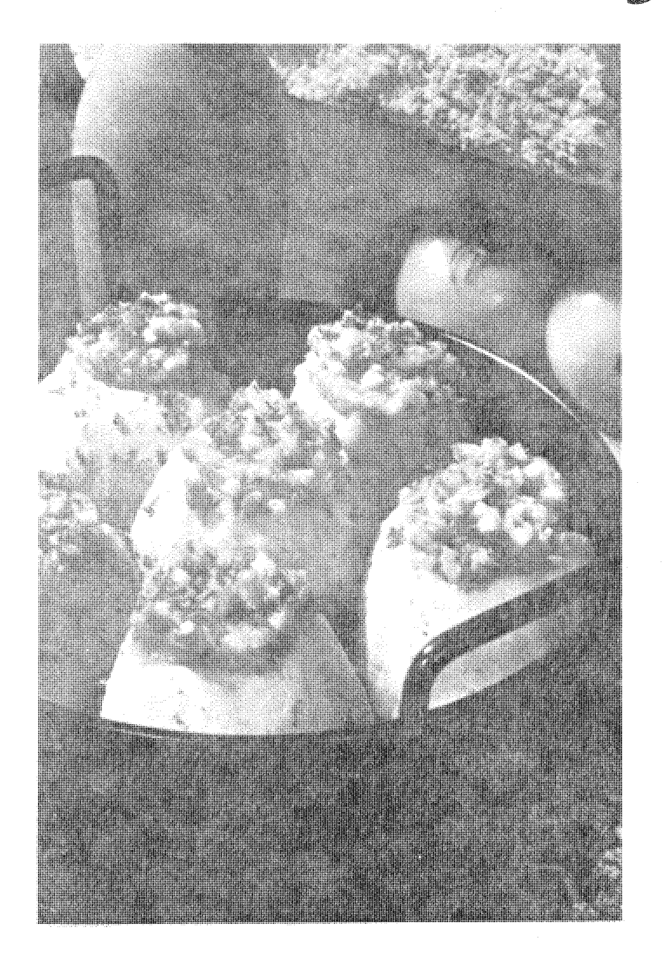
٤ - يغرف الكشك فى سرفيس مسطح أو أطباق مسطحة ويجمل الوجه بالبصل المحمر ٠

٥ - ملاحظة : اذا حدثت كلاكيع أثناء العمل تضرب بالمضرب ثم تصفى قبل اضافة السمن ٠

الفصل الثانى

المحشوات





ان المحشوات من الأصناف اللذيذة المغذية والمرغوبة وخاصة فى البلاد الشرقية ولها أنواع عديدة سواءا من ناحية الخضر أو من ناحية الحشو .

أنواع الخضر التى تستخدم فى اعداد المحشوات :

١ ــ خضر يتم نزع لبها ، بمعنى تقويرها ، ولا تقشر مثل الباذنجان بنوعيه والطماطم والفلفل الأخضر .
٢ ــ حضر يتم نزع لبها وتقشر مثل الكوسة .
٣ ــ خضر ورقية مثل ورق العنب وورق الخس والكرنب .
٤ ــ خضر ينزع بعض لحمها كالبطاطس والخرشوف .
ويختلف كل نوع فى طريقة اعداده وسوف نشرح ذلك تفصيليا فيما بعد .

أنواع الحشو أو الخلطة :

١ ــ الحشو النىء : وذلك بخلط مقادير الحشو واتمام حشو الخضر وهو نيىء .
٢ ــ الحشو النصف ناضج : المقادير كالحشو النىء ولكن يتم تحمير الخلطة قبل الحشو .
٣ ــ الحشو بالعصاج : باستخدام العصــاج فى الحشو مع اضافة عصير الطماطم أو الأرز المسلوق وقد يضاف الصنوبر .

٤ ـ حشو الضلمة : نفس مقادير الحشـو النىء ولكن بدون لحم وباستبدال الزيت محل السمن ·
وتسمى المحشوات بنوع الخضر ونوع الحشو المستخدم مثل محشو الباذنجان ، يعنى أن الحشو نىء أو نصف ناضج ، ومحشو الباذنجان بالعصاج ومحشـو الباذنجان ضلمة ، وهكذا بالنسبة لبقية أنواع الخضر ·

طريقة عمل الحشوات (الخلطات)

١ ـ الحشو النىء :

المقـادير :

١/٤ كيلو لحم مفرى (وقد يستغنى عنه)
٢ كوب أرز
١ بصلة كبيرة مفرية
١ حزمة بقدونس مفرى
١ ملعقة صغيرة نعناع جاف
١/٢ كيلو طماطم
٢ ملعقة كبيرة سمن
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقـة :

١ ـ يدعك البصـل المفـرى بالملح والفلفل وتقشر الطماطم وتقطع قطعا صغيرة ·
٢ ـ يتم تنقية الأرز ثم يغسل جيدا ويضاف اليه البصـل والطماطم ثم تضاف باقى المقـادير ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويقلب جيدا ، وتستعمل للحشو ·

٢ ـ الحشو النصف ناضج :

المقـادير : (نفس المقادير السابقة)

الطريقـة :

١ ـ يحمر البصل تحميرا خفيفا فى مقدار السمن ثم يضاف اليه اللحم ويقلبا جيدا حتى يحمر الخليط ·
٢ ـ يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله ويقلب على نار هادئة ·
٣ ـ تضاف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها ، الى أن يمتص الأرز العصير ·
٤ ـ تضاف الخضر الأخرى (البقدونس والنعناع) ويقلب الخليط على النار لمدة دقيقتين ·
٥ ـ ترفع من على النـار وتترك لتبـرد ثم تستخدم فى الحشو ·

٣ ـ الحشو بالعصاج :

مقدار من العصاج مع مقدار من عصير الطماطم أو الأرز المسلوق وقد يضاف اليه بعض الصنوبر ·

٤ ـ حشو الضلمة :

المقـادير :

نفس المقادير للحشو النىء ولكن باستبدال الزيت محل السمن وبدون لحمة مفرية ·

الطريقـة :

يتم اعداد الحشو كما فى الحشو النىء أو يتم اعداد الحشو كما فى الحشو النصف ناضج ·

محشو الفلفل والفلفل الضلمة

المقادير :

٢ كيلو فلفل أخضر
مقدار الحشو النيء أو النصف ناضج أو الضلمة
١ ملعقة كبيرة سمن أو ١ ملعقة كبيرة زيت في حالة الضلمة
٣ ملعقة كبيرة طماطم مصفاة
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يغسل الفلفل جيدا ويقطع الكأس دائريا ، ويغسل من الداخل مع تنظيفه من البذور ٠
٢ ـ ينقع في ماء مالح لمدة نصف ساعة ، ثم يصفى ويتبل ٠
٣ ـ يحشى بالخلطة التي تم اعدادها (حسب الرغبة) مع ترك فراغ قليل في أعلى الفلفلة ، ثم تغطى بالكأس بعد ازالة البذور منه مع ترك جزء صغير من عنقه ٠
٤ ـ يرص في حلة مناسبة (بحيث يكون الجزء المغطى الى أعلا) ، ويسقى بالطماطم والماء المملح مع اضافة السمن أو الزيت حسب نوع الحشوة ٠
٥ ـ يرفع على نار هادئة مع تغطية الحلة ، حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء اذا لزم الأمر ٠
٦ ـ يرص في طبق ويقدم ساخنا اذا كان بالحشو النيء أو النصف ناضج ، ويقدم باردا اذا كان بحشو الضلمة ٠

محشو الطماطم والطماطم الضلمة

المقادير :

١ كيلو طماطم متوسطة الحجم مستديرة جامدة
½ مقدار من الحشو النيء أو الحشو النصف ناضج او حشو الضلمة (أنظر صفحة ١٥٢)
١ حزمة بقدونس مفرى
ملح ـ فلفل
١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت حسب الخلطة المستعملة

الطريقة :

١ ـ تغسل الطماطم جيدا ، ويتم تقويرها بعناية كاملة بحيث يبقى الغطاء ملتصقا بها وسليم ٠
٢ ـ تتبل كل واحدة من الداخل وتقلب على وجهها ، وتترك لمدة خمسة عشر دقيقة ٠
٣ ـ يصفى اللب الذى تم نزعه ويستعمل في عمل الخلطة ٠
٤ ـ تحشى كل واحدة بالخلطة حتى منتصفها ، وتغطى بغطائها ، ثم تلف كل واحدة في ورقة مدهونة بالسمن أو الزيت حسب نوع الخلطة ٠
٥ ـ ترص في حلة مناسبة ويضاف اليها مقدار من الماء المملح (بحيث يكون الجزء المغطى الى أعلا) ثم ترفع على نار هادئة حتى تنضج ٠
٦ ـ ترفع من على النار ، وتترك حتى تهدأ حرارتها ، وينزع الورق باحتراس كامل ، وترص في طبق وتجمل بالبقدونس ٠
٧ ـ تقدم ساخنة في حالة حشوها بالخلطة النيئة وباردة اذا كانت بخلطة الضلمة ٠

محشو الطماطم بالعصاج

المقــادير :

١ كيلو طماطم متوسطة الحجم مستديرة وجامدة
مقدار من العصاج
١ ملعقة كبيرة سمن
ملح ـ فلفل

الطريقــة :

١ ـ يتم تجهيز الطماطم للحشو كالطريقة السابقة ثم تحشى بالعصاج وتدهن كل واحدة من الخارج بالسمن ٠

٢ ـ ترص فى طبق فرن أو صينية مدهونة بالسمن واحدة بجوار الأخرى ٠

٣ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج لمدة عشر دقائق تقريبا ٠

٤ ـ تقدم ساخنة وتجمل بالبقدونس ٠

محشو ورق العنب والضلمة

المقــادير :

½ كيلو ورق عنب
مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو خلطة الضلمة
١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت (فى حالة الضلمة)
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملــح

الطريقــة :

١ ـ يغسل ورق العنب جيدا ويرتب مجموعات وترص فوق بعضها ٠

٢ ـ يسلق فى الماء المغلى المضاف اليه القليل من الملح ، ثم تصفى من الماء وتوضع فى مصفاة ٠

٣ ـ تقطع العنوق من الورق وتفرد كل ورقة على اليد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج ٠

٤ ـ يوضع جزء قليل من احدى الخلطات التي تم اعدادها على الورقة وتلف كالاصبع ٠

٥ ـ يفرش قاع الحلة بطبقة من ورق العنب ويرص فوقه المحشو بنظام ، ويوضع فوقه ملعقة سمن ٠

٦ ـ يرفع الاناء على النار لمدة خمس دقائق ويضاف اليه الماء المملح تدريجيا حتى يقرب من النضج ، ثم يضاف اليه عصير الليمون ٠

ويمكن اضافة بهريز سلق الأكارع ان وجد بدلا من الماء المملح ٠

٧ ـ يغرف فى صحن بنظام وقد تقلب الحلة ويقدم معها اللبن الزبادى ٠

٨ ـ يلاحظ تقديمه ساخنا فى حالة المحشو وباردا فى حالة الضلمة ٠

محشو الخرشوف بالعصاج

المقادير :

٨ حبات خرشوف مسلوقة نصف نضج (أنظر صفحة ١٤٥)

¼ كيلو عصاج بالطماطم

مقدار من صلصة الطماطم (٢ فص ثوم ــ ٢ كوب طماطم ــ ٢ ملعقة كبيرة سمن ــ ١ ملعقة خل)

الطريقة :

١ ــ يحمر الثوم فى السمن وتضاف الطماطم وتترك على النار حتى تنضج ، ويضاف الخل وتتبل الصلصة بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى ٠

٢ ــ يحشى الخرشوف بالعصاج ويرص فى طبق فرن أو صينية وتصب عليه صلصة الطماطم السابق اعدادها ٠

٣ ــ يغطى الاناء ويرفع على نار هادئة أو يدخل الفرن حتى يتم نضجه ، وقد تضاف اليه قليل من الماء من وقت لآخر لتكملة نضجه ٠

٤ ــ يغرف فى طبق بنظام وتصب فوقه الصلصة أو يقدم كما هو فى حالة استعمال طبق الفرن ٠

محشو البطاطس بالعصاج

المقادير :

نفس مقادير محشو الخرشوف بالعصاج السابق شرحه باستبدال كيلو بطاطس مستدير متوسط الحجم بدلا من الخرشوف ٠

الطريقة :

١ ــ يقشر البطاطس ويقور ثم يغسل بالماء ويجفف ثم يحمر فى السمن نصف تحمير ٠
أو

يسلق نصف سلق ثم يقشر ويترك حتى يبرد ويقور ثم يحمر فى السمن نصف تحمير ٠

٢ ــ يحشى بالعصاج ويرص فى صينية مدهونة بالسمن أو حلة أو طبق فرن ٠

٣ ــ تصب عليه صلصة الطماطم ، ويرفع على النار أو يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجه مع اضافة الماء اذا احتاج الأمر ٠

٣ ــ يغرف فى صحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة أو تقدم منفصلة فى قالب الصلصة ، وقد يجمل الوجه بالبقدونس ٠

محشو الكوسة والضلمة ومحشو الكوسة بالعصاج

المقادير :

١ كيلو كوسة صغيرة
١ كوب طماطم مصفاة
١ ملعقة سمن أو ٢ ملعقة زيت فى حالة عمل الضلمة
ملح ـ فلفل ـ بهار
بصلة وقطعة كرفس لوضعهم فى قاع اناء الطهى
مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو العصاج أو الضلمة

الطريقة :

١ ـ تغسل الكوسة جيدا وتكحت من الخارج وتقور وينزع اللب ٠

٢ ـ تغسل جيدا من الداخل وتوضع فى ماء مملح لمدة عشر دقائق تقريبا ٠

٣ ـ تقطع البصلة والكرفس وترص فى قاع الحلة ٠

٤ ـ تحشى الكوسة باحدى الخلطات السابقة الى ثلثيها فقط وترص واحدة بجوار الأخرى طوليا وفتحتها الى أعلا ٠

٥ ـ يضاف اليها عصير الطماطم والسمن أو الزيت والملح ويرفع على نار هادئة مع اضافة الماء المغلى المملح تدريجيا حتى يتم النضج ٠
٦ ـ يغرف بنظام وقد تصب حوله الصلصة المتخلفة ٠
٧ ـ ملحوظة : يمكن اتباع نفس المقادير والطريقة السابقة غير انه يمكن تشويح الكوسة قبل حشوها ٠

محشو الكرنب والضلمة

المقادير :

١ كرنبة متوسطة مسلوقة
مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو خلطة الضلمة
١ ملعقة صغيرة كمون ناعم
١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت

١ كوب عصير طماطم
ماء أو بهريز

الطريقة :
١ ـ تزال العروق الغليظة من أوراق الكرنب ويقطع ورق الكرنب المسلوق الى قطع صغيرة (مثل حجم ورقة العنب) مع مراعاة العناية الكاملة عند التقطيع ٠
٢ ـ يحشى ورق الكرنب بقليل من احدى الخلطات المختارة وتلف كالاصبع بحيث يكون السطح الأملس الى الخارج ٠
٣ ـ ترص فى حلة أو دقية وترفع على النار لمدة خمس دقائق ، ثم يصب فوقها السمن أو الزيت (حسب نوع الخلطة) وعصير الطماطم ، مع اضافة الماء أو البهريز المتبل بالكمون والملح تدريجيا حتى يقرب من النضج ثم تهدأ النار حتى يتم نضجه ٠
٤ ـ يغرف فى صحن ويقدم ساخنا فى حالة المحشو وباردا فى حالة الضلمة ٠

٥ ـ هناك طريقة أخرى لاعداد محشو الكرنب وهى كالآتى :

أ ـ يؤخذ ورقتين من الكرنب المسلوق ويوضعا فوق بعضهما ويحشى بالعصاج وذلك بوضع ملعقة من العصاج فى وسط الورق ، ثم يقفل جيدا بحيث يغطى العصاج تماما مع الضغط باليد ·

ب ـ تشوح وحدات الكرنب فى السمن أو الزيت لمدة خمس دقائق ثم يضاف اليها الماء أو البهريز الذى يكفى لنضجها ·

٦ ـ يمكن تغيير نوع الحشو كالآتى : (٢ ملعقة بقسماط ـ ٢ بيضة ـ علبة تونة ـ ملعقة زيت ـ ملح ـ فلفل ـ بصلة مبشورة) وللتجميل (سلطانية لبن زبادى وملعقة فلفل أحمر) ·

أ ـ تحمر البصلة فى الزيت ثم تضاف باقى الخلطة ويتم الحشو بها ·

ب ـ ترص الوحدات فى اناء الطهى ويصب عليهم ماء سلق الكرنب المتبل حتى ينضج ·

جـ ـ يغرف فى سرفيس ويصب على الوجه اللبن الزبادى المخلوط بالفلفل الأحمر ·

محشو الباذنجان الأسود والأبيض والباذنجان الضلمة

المقادير :

٢ كيلو باذنجان صغير

مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة أو الضلمة

٣ ملعقة كبيرة طماطم مصفاة

١ ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة كبيرة زيت فى حالة عمل الضلمة

ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يغسل الباذنجان جيدا ثم يطرى قليلا ·

٢ ـ يقطع الكأس مع قطعة صغيرة من الجزء العلوى تكفى لحشوه ·

٣ ـ يتم ازالة جميع البذور الداخلية بتقويره ·

٤ ـ يترك فى ماء مالح لمدة نصف ساعة على الأقل ثم يصفى ·

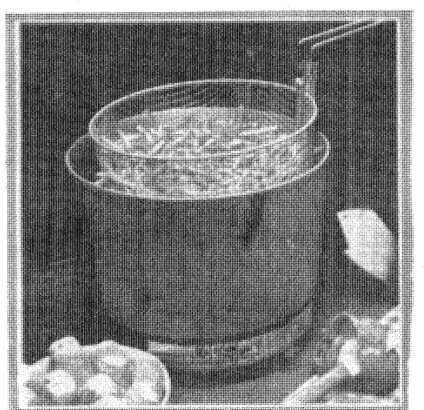
٥ ـ يحشى بالخلطة المطلوبة مع ترك فراغ فى الجزء العلوى بدون حشو ، ثم يرص فى حلة مناسبة لكمية الباذنجان ، ويسقى بالطماطم والماء المملح مع إضافة السمن أو الزيت حسب نوع الحشو ·

٦ ـ يرفع على نار هادئة مع تغطية الحلة ، حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء اذا لزم الأمر ·

٧ ـ يرص فى طبق مع تجميله بالبقدونس وتصب حوله الصلصة المتخلفة ، ويقدم ساخنا اذا كان بالخلطة النيئة أو النصف ناضجة ، وباردا اذا كان بحشو الضلمة ·

حلة كهربائية للتحمير القري





الباب السادس

النشويات والبيض والبقول والجلاش

الفصل الأول : النشويات

الفصل الثانى : البيض والبقول والجلاش





النشويات

اطبـاق من الأرز

يعتبر الأرز فى كثير من بلاد الشرق هو الغذاء الأول كما يعتبر رمزا للخصوبة والحياة السعيدة ، ومن هذا المعتقد جاءت عادة بعض البلاد الغربية فى رش العروسين يوم الزفاف بحبات الأرز اشارة الى الرجاء لهما بطول الحياة وخصوبة نسلهما ووفرته ، ولقد تفننت جميع البلاد فى عمل أطبـاق شهية من الأرز ، وابتكرنا نحن العرب أصنافا كثيرة منه ، بل قد لا تخلو منه موائدنا ·

وترجع أهمية الأرز الى احتوائه على فيتامين (ب) ، علاوة على انه سهل الهضم ، وكل مائة جرام من الأرز المسلوق تعطى الجسم ١٠٠ سعر حرارى ، كما انه غنى بالمواد النشوية ، ويوجد منه عـدة أنواع ، وعموما يجب عند طهيـه أن تكون حباته صحيحة صافية اللون خالية من السوس والحصى ، واليك بعض الأطباق الشهية من الأرز :

الأرز المفلفل

المقـادير :

٢ كوب أرز
٢½ : ٣ كوب مـاء
٢ ملعقة كبيرة سمن
ملـح

الطريقة الأولى :

١ ـ يقدح السمن ثم يضاف اليه الماء والملح ويترك حتى يغلى ·

٢ ـ يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله جيدا ·

٣ ـ يترك على النار حتى يتشرب الماء ثم تهدأ الحرارة جدا حتى يتم النضج ·

٤ ـ قد توضع قطعة من الصاج فوق النار وتحت الاناء حتى لا يحترق الأرز ·

٥ ـ يغـرف فى السرفيس أو فى قالب ويقلب فى السرفيس عند التقديم ·

الطريقة الثانية :

يشوح الأرز فى السمن حتى يصفر قليلا ، ثم يضاف الماء المملح ويترك على النار حتى يتشرب الماء تماما ، وتهدأ الحرارة حتى يتم النضج ·

الأرز بالشعريـة

المقـادير :

٢ كوب أرز
٢½ : ٣ كوب مـاء
ملـح
٢ ملعقة كبيرة سمن
٢ ملعقة كبيرة شعرية

الطريقـة :

١ – ينقى الأرز ويغسل جيدا بالماء ثم ينقع فى الماء الساخن بعض الوقت مع مراعاة تحريكه أثناء نقعه ٠

٢ – تسيح السمن وتحمر الشعرية بعد تكسيرها ، ويضاف اليها الماء وقليل من الملح وتترك على النار حتى تغلى ٠

٣ – يغسل الأرز بالماء البارد ويصفى من الماء ثم يصب فوق الشعرية ويخلط معها جيدا ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويقلب قليلا ثم يغرف فى طبق التقديم ويقدم ساخنا ٠

أرز محمر بالطماطم

المقـادير :

١ بصلة مقطعة رفيع
½ كوب عصير طماطم
٢ كوب أرز
٢½ كوب مـاء
٢ ملعقة كبيرة سمن
ملح – فلفل

الطريقـة :

١ – يحمر البصل فى السمن ثم تضاف الطماطم ثم ترفع على النار حتى يتسبك البصل والطماطم تماما

٢ – يضاف الماء (عقد الأرز) ويترك على النار حتى يغلى ثم يضاف الملح والفلفل ٠

٣ – يضاف الأرز بعد غسله ويترك على النار حتى يتشرب قليلا ٠

٤ – يوضع فى الفرن حتى ينضج تماما ثم يغرف فى قالب بابا ويقلب ويقدم ٠

أرز بالبسلة والمخ

المقـادير :

مقدار من الأرز المفلفل
½ كيلو بازلاء سوتيه
مخ محمر مقطع شرائح
١ جزرة افرنجى سوتيه
مقدار من صلصة الطماطم

الطريقـة :

١ – تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن ٠

٢ – يوضع المخ المحمر فى قاع قالب مثل قالب البابا أو الألماسيه ويجمل بالبازلاء ٠

٣ – يكبس نصف خليط الأرز فى القالب فوق طبقة المخ ثم يوضع طبقة من المخ ثم باقى الأرز ويضغط عليه جيدا ويقلب فى صحن ٠

٤ – يقدم الأرز ومعه صلصة الطماطم فى قارب الصلصلة ٠

قالب الأرز بالمخ

المقادير :

٢ كوب أرز ناضج
¼ كيلو بسلة مسلوقة أو علبة بسلة قها
مخ مسلوق ومقطع شرائح
١ كوب صلصة بيضاء
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة كبيرة جبنة رومى

الطريقة :

١ ـ تضاف الصلصة البيضاء الى المخ المسلوق المقطع الى شرائح ويرش عليه قليل من الجبن الرومى ويتبل ٠
٢ ـ يدهن قالب البابا بالسمن ويجمل القاع بوحدات البسلة ٠
٣ ـ يوضع مقدار من الأرز الناضج ويضغط عليه جيدا ٠
٤ ـ يوضع مقدار من المخ بالصلصة البيضاء فوق الأرز ، ثم توضع فوقه طبقة من الأرز ، وهكذا حتى تنتهى المقادير بحيث تكون آخر طبقة من الأرز ٠
٥ ـ يضغط على القالب جيدا من السطح ، ثم يقلب فى طبق صينى ، ويجمل بالبسلة ٠

أرز بالفول الأخضر واللحم

المقادير :

٢ كوب أرز
٢ كوب فول أخضر
٣ كوب ماء أو بهريز من سلق اللحم
٢ ملعقة سمن
٢ بصلة مفرية
½ كيلو لحم مسلوق
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة :

١ ـ ينقى الأرز ويغسل جيدا بالماء ثم ينقع فى الماء الساخن بعض الوقت ثم يشطف بالماء البارد ويصفى ٠
٢ ـ تقدح السمن ويحمر البصل واللحم المقطع الى قطع صغيرة ٠
٣ ـ ينظف الفول الأخضر من خيوطه ويفصص ويغسل ويضاف الى الخليط السابق بعد تتبيله بالملح والبهار ٠
٤ ـ يصب عليه الماء حتى ينضج الفول ، ثم يضاف اليه الأرز ويقلب الخليط ، واذا احتاج الى ماء لنضج الأرز يضاف اليه ماء مغلى ، ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه ، وقد يقدم معه سلطة اللبن الزبادى ٠

الأرز بالحمص والكركم

المقادير :

١ كوب أرز
٢ : ٢½ كوب ماء أو بهريز
١ ملعقة صغيرة كركم
٢ ملعقة كبيرة سمن
½ كوب حمص مسلوق
٢ ملعقة كبيرة بصل مفرى
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقــة :

١ ـ يسلق الحمص أولا وذلك بتنقيته ونقعه فى الماء ، ثم يسلق فى المـاء دون اضافة الملح حتى يتـم نضجه ٠

٢ ـ ينقى الأرز ويغسل ٠

٣ ـ يقدح السمن ويضاف اليه الأرز ، ويتم تقليبه على النار حتى يصفر لونه

٤ ـ يضاف البصل ويستمر فى التقليب حتى يلين ويصير لونه بنى فاتح ثم يضـاف الكركم والتوابل والملح والحمص المسلوق ويقلب الخليط قليلا ٠

٥ ـ يضاف الماء أو البهريز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز ويمتص البهريز

٦ ـ يوضع الأرز فى قالب مدهون ثم يقلب فى طبق ويجمـل ببعض وحـدات من الطماطم المقطعة ومن الحمص المسلوق ويقدم ساخنا ، واذا تواجد لديك بعض قطع اللحم الناضج فيمكنك أن تضعيها فى وسط القالب .

الأرز البخـارى

المقـادير :

½ كيلو لحم
٢ ملعقة كبيرة سمن
١ كوب عصير طماطم
٢ كوب أرز
٣ كوب بهريز
قرفة عيدان
ملح ـ فلفل ـ بهار ـ حبهان
لوز محمر وزبيب

الطريقــة :

١ ـ يقطع اللحم الى أجزاء صغيرة ٠

٢ ـ تفرم البصلة ، ثم تحمر فى السمن ويضـاف اليها اللحم ويقلبا معا ، ثم يضاف عصير الطماطم وتترك على النار حتى يتم التسبيك ٠

٣ ـ يضاف كوب البهريز تدريجيا حتى ينضج اللحم ٠

٤ ـ يتم رفع اللحم فقط ثم يضاف الى ما فى الاناء باقى المقادير وهى (الفلفل والحبهان والقرفة بعد وضعهم داخل قطعة من الشاش) وكذا البهريز الباقى ويتركوا على النار حتى يغلى الخليط ٠

٥ ـ يضاف الأرز بعد تنقيته وغسله ويترك على النار الهادئة حتى يتشرب وينضج ٠

٦ ـ ترفع الشاشة التى بها القرفة والحبهان ، ويضاف اللحم الناضج الى الأرز ويقلب جيدا ٠

٧ ـ يغرف فى طبق ويجمل الوجه بالزبيب واللوز المحمر ٠

الأرز المسلوق

المقادير :

٢ كوب أرز
ملح
٤ كوب ماء

الطريقة :

١ ـ نضع الماء فى كسرولة حتى يغلى ٠
٢ ـ يوضع الأرز بعد غسله تماما فى الماء المغلى ثم تهدأ النار لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج مع التقليب ٠
٣ ـ يشطف بالماء البارد ويترك بالثلاجة الى حين الطلب ثم تضاف اليه الخلطات المختلفة والزبد حسب الطلب ٠

الأرز بيلاف

المقادير :

٢ كوب أرز
٣ كوب مرق
٢ ملعقة زبد
٢ ملعقة بصل مفرى
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يغسل الأرز جيدا ثم يوضع فى مصفاة حتى يجف تماما ٠
٢ ـ نضع الزبد والبصل المفروم فى كسرولة ذات غطاء ويرفع على النار حتى يصفر لون البصل ثم نضع عليه الأرز ويقلب بالمقصوصة حتى يصفر الأرز أيضا ٠
٣ ـ تغطى الكسرولة وتوضع فى الفرن ويتم تقليب ما بها من وقت الى آخر ٠
٤ ـ توضع المرق على النار حتى يغلى ٠
٥ ـ يضاف المرق على الأرز وهو ساخن ثم يتبل بالملح والفلفل ويتم تقليبه بالمقصوصة
٦ ـ توضع الكسرولة مرة أخرى مغطاة فى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز ثم يقدم ساخنا وقت طلبه ٠

أرز بالخلطة

المقادير :

٢ كوب أرز بيلاف
٢ ملعقة لوز مفروم محمر
٤ ملعقة صوص دمى جلاس (أنظر الباب الثانى)
¼ كيلو كبدة فراخ مقطعة قطعا صغيرة
٢ ملعقة زبد
٢ ملعقة صنوبر

الطريقة :

١ ـ يغسل الصنوبر جيدا ثم يوضع فى طاسة مع الزبد ويشوح حتى يصفر لونه ثم يرفع الصنوبر من على النار ثم توضع الكبدة مع الزبد وتحمر ٠
٢ ـ يضاف الأرز بيلاف والصنوبر والكبدة ويضاف اليهم صوص دمى جلاس ويقلب الخليط بالمقصوصة جيدا ثم يرفعوا على النار حتى تختلط الخلطة مع الأرز ثم يقدم ساخنا ٠

أرز أورينتال

المقادير :

٢ كوب أرز بيلاف — ¼ كيلو بسلة مسلوقة
١/٨ كيلو زبيب بناتى (حوالى ٤ ملاعق) — ١/٨ كيلو زبد
٣ وحدات طماطم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة

الطريقة :

١ ـ يغسل الزبيب بالماء ثم يشوح مع الزبد ثم تضاف البسلة المسلوقة والطماطم ويقلب الخليط ٠
٢ ـ يضاف الخليط الى الأرز بيلاف ويقلب الجميع ثم يقدم عند الطلب ساخنا ٠

الأرز المحمر

المقادير :

٢ كوب أرز — ٢ ملعقة ماء
٤ كوب بهريز فراخ أو عظم — ٢ ملعقة كبيرة سمن
٤ قطع سكر مكنة — كبدة وزبيب

الطريقة :

١ ـ يوضع السكر مع الماء ويترك على النار حتى يحمر السكر (الكرملة) ٠
٢ ـ يصب عليه المرق ويترك على النار حتى يغلى أو يتلون المرق من السكر المحروق ويتبل ٠
٣ ـ ينقى الأرز ثم يغسل جيدا ٠
٤ ـ يصب الأرز على المرق المغلى ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدأ النار حتى يتم النضج ٠
٥ ـ تحمر الكبدة والزبيب (إن وجدا) وتضاف الى الأرز قرب النضج ويعاد وتترك على النار حتى تتشرب وتنضج تماما ٠
(فى حالة عدم وجود كبد أو مكسرات تقدح ٢ ملعقة سمن وتضاف الى الأرز قرب النضج ويقلب ويترك حتى يتشرب) ٠
٦ ـ يغرف فى قالب بابا ويقلب فى طبق وقت التقديم ٠

طاجن الأرز بالدجاج أو اللحم

المقادير :

١ دجاجة مسلوقة أو نصف كيلو لحم مسلوق — ١ كوب لبن
١ كوب من الأرز — ملح ـ فلفل
١ ملعقة زيت — ١ كوب مرق سلق الدجاج أو اللحم

الطريقة :

١ ـ يدهن الطاجن أو طبق الفرن بنصف مقدار الزبد ٠
٢ ـ يوضع الأرز فى الطاجن وكذلك الدجاجة المسلوقة المقطعة أو اللحم ويصب فوقهم اللبن والمرق المتبل ٠

٣ ـ يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من **النضج** ٠

٤ ـ يوضع مقدار من الزبد المتبقى على سطح الطاجن ويعاد للفرن حتى يحمر الوجه ويتم النضج ويقدم ساخنا ٠

قالب الأرز بالبيض

المقادير :

٢ كوب أرز ناضج (يمكن استغلال الأرز البايت) ٢ ملعقة سمن
٢ صفار بيضتين ١ كوب لبن
½ كيلو لحم ناضج مقطع الى قطع صغيرة ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يخفق صفار البيض مع اللبن مع اضافة الملح والفلفل ثم يخلط بالأرز الناضج ٠

٢ ـ يدهن قالب مجوف (مثل قالب البابا) بالسمن ويصب فيه خليط الأرز السابق ٠

٣ ـ يوضع القالب فى حمام مائى ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويتشرب الأرز باللبن تماما ٠

٤ ـ يقلب فى طبق مستدير بعد أن يبرد قليلا ، ويملأ وسط القالب باللحم الناضج ويقدم ساخنا ٠

صينية الأرز بالخضر والصلصة البيضاء

المقادير :

٢ كوب أرز ناضج
٢ ملعقة سمن
٢ جزرة
قليل من البسلة أو الفاصوليا الخضراء
ملح ـ فلفل
مقدار من صلصة الباشاميل

الطريقة :

١ ـ يجهز الأرز (يمكن استغلال الأرز البايت) كما تجهز صلصة الباشاميل (أنظر باب الصلصات ص ٤١) ٠

٢ ـ تغسل الخضر جيدا وتسلق وتقطع الى قطع صغيرة ٠

٣ ـ يدهن طبق الفرن أو صينية بالسمن ، ثم **توضع** طبقة من الأرز (نصف المقدار) ثم توضع فوقه طبقة من الخضر المسلوقة والعصاج ثم يغطى الجميع بكمية الأرز الباقية ٠

٤ ـ تصب الصلصة البيضاء على الوجه بحيث تغطيه تماما ، ثم ترش ملعقة من السمن فوقه ، ويزج فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ٠

كيك الأرز بالجبن

المقادير :

١ ½ كوب أرز ناضج
١ بيضة
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
١ ملعقة صغيرة مستردة
زيت أو سمن للتحمير

للتغطية :

١ ملعقة كبيرة دقيق بقسماط
١ بيضة

الطريقة :

١ ـ يخلط الأرز بالبيض والبقدونس والمستردة حتى يمتزجوا جيدا وقد يضاف قليل من الدقيق أثناء الخلط اذا كانت الخلطة سائلة وذلك ليسهل تشكيلها ٠

٢ ـ يقسم الخليط الى أقسام متساوية وتشكل كل واحدة على شكل قرص مثل الكيك أوكور ٠

٣ ـ تغطى جيدا بالدقيق ثم تغمس فى البيض ثم فى البقسماط وتضغط عليها جيدا ٠

٤ ـ تحمر فى الزيت أو السمن من ٢ : ٣ دقائق على كل جهة وتقدم فى طبق على فرشة من البقدونس ٠

لسان العصفور بالعصاج

المقادير :

¼ كيلو لسان عصفور
٢ ملعقة سمن
¼ كيلو عصاج بالطماطم (يمكن استخدام علبة عصاج بالطماطم لتسهيل العمل) ٠

الطريقة :

١ ـ يسلق لسان العصفور كطريقة سلق المكرونة تماما بشطفه بعد السلق مباشرة بالماء البارد حتى لا يتعجن ٠

٢ ـ يعد العصاج فى حالة استخدامه أو تسخن محتويات علبة العصاج ٠

٣ ـ تدهن صينية أو طبق فرن بالسمن جيدا ٠

٤ ـ توضع طبقة من لسان العصفور المسلوق ثم توضع عليه طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار ٠

٥ ـ يصب على الوجه قليل من العصاج بالطماطم ، ثم يوضع فى الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم ٠

طاجن الفريك باللحم

المقــادير :

½ كيلو لحم مسلوق	٣ كوب مــاء
١ بصلة كبيرة	٢ ملعقة سمن
١ كوب طماطم	ملح ــ فلفل
١½ كوب فريك	

الطريقــة :

١ ــ ينقى الفريك ويغسل جيدا ثم ينقع فى ماء مغلى مدة ساعتين حتى يلين ·

٢ ــ يبشر البصل ناعم أو يقطع حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل ·

٣ ــ توضع ملعقة سمن فى طاجن فرن أو صينية ويدهن جيدا ·

٤ ــ يضاف البصل والطماطم للفريك ويقلب جيدا ويتبل بالملح والفلفل ·

٥ ــ يوضع نصف مقدار الفريك فى الصينية المعدة ثم اللحم ثم الفريك ·

٦ ــ يضاف المــاء المغلى الى الفريك مع ملاحظة وضع ملعقة من السمن على الوجه · والغرض من غلى الماء هو الاسراع فى نضج الفريك ·

٧ ــ تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حوالى ¾ ساعة حتى ينضــج الفريك واذا احتــاج الأمر فيضاف قليل من الماء المغلى الى الفريك حتى يتم نضجه ·

الفريــك المفلفــل

المقــادير :

١½ كوب فريك	١ بصلة مبشورة
١ ملعقة كبيرة سمن	½ كوب عصير طماطم
٢ : ٣ كوب بهريز	ملح ــ فلفل

الطريقــة :

١ ــ ينقى الفريك ويغسل جيدا ثم ينقع فى الماء حتى يلين ·

٢ ــ تقدح السمن ويوضع فوقها الفريك ويقلب على النار حتى يسمع له صوت خشخشة ·

٣ ــ تدعك البصلة بالملح والفلفل ، وتضاف على الفريك ويقلب الخليط على النار مدة ربع ساعة ·

٤ ــ يضاف عصير الطماطم والبهريز الى الخليط السابق ويترك على النار حتى يغلى ثم تهدأ النــار ويترك حتى تمام النضج ويتشرب الماء تماما ·

٥ ــ يوضع الفريك فى أى قالب مزخرف ثم يقلب على طبق صينى مسطح ويقدم ساخنا ·

اسباجتى ناتير

المقادير :

١ كيلو مكرونة اسباجتى	ملح حسب الحاجة
٢ ملعقة زيت	٣ كيلو مـاء

الطريقـة :

١ ـ نضع فى كسرولة ٣ كيلو ماء وقليل من الملح والزيت ونرفعها على النار حتى تغلى ٠

٢ ـ نضع المكرونة حتى تنضج وتقلب من وقت لآخر ٠

٣ ـ ترفع من على النار ثم تشطف بالمـاء البارد وتصفى تماما من الماء وتترك حتى وقت الطلب ٠

٤ ـ طرق التقديم :

أ ـ تسيح ٢ ملعة زبد وتضاف اليها المكرونة المسلوقة وتقلب جيدا على النار ثم تغرف فى سرفيس وقت التقديم ويرش على الوجه ملعقتين جبنة رومى مبشور وقليل من البقدونس ٠

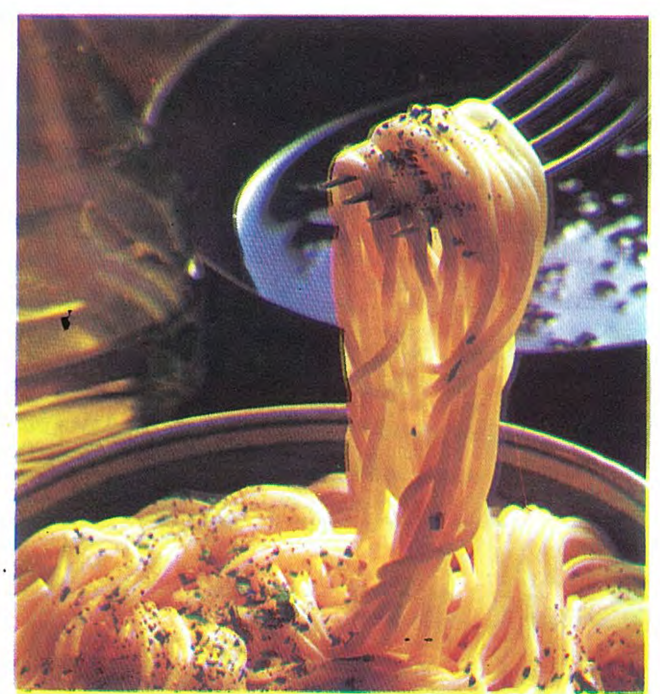
أو ب ـ تسلق المكرونة دون تكسيرها قبل السلق على أن يتم السلق فى اناء واسع ، ثم تسيح الزبد ويضاف اليها ملعقـة ثوم مفرى ويقلب حتى يصفر ٠ تصب المكرونة على الزبد والثوم ويقلبوا جيدا ٠ تغرف فى سرفيس ويرش عليها البقدونس المفرى ٠

أو جـ ـ تغرف المكرونة الشريط فى سرفيس غويط ٠ تقطع الزبد الى قطع صغيرة مربعة وتدحرج على الجبنة الرومى المبشور ثم توزع قطع الزبد على المكرونة وهى ساخنة وتقدم فى الحال ٠

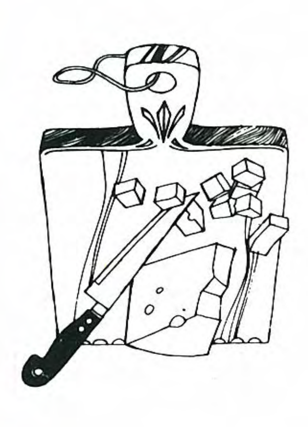
٥ ـ وقد تقدم مع المكرونة بعض أنواع الصلصات وحينئذ تسمى المكرونة حسب نوع الصلصة المضافة فمثلا اذا قدمنا صلصة الطماطم تسمى اسباجتى تومات ٠
واذا قدمنا صلصة بولونيز تسمى اسباجتى بولونيز ٠٠ وهكذا ٠

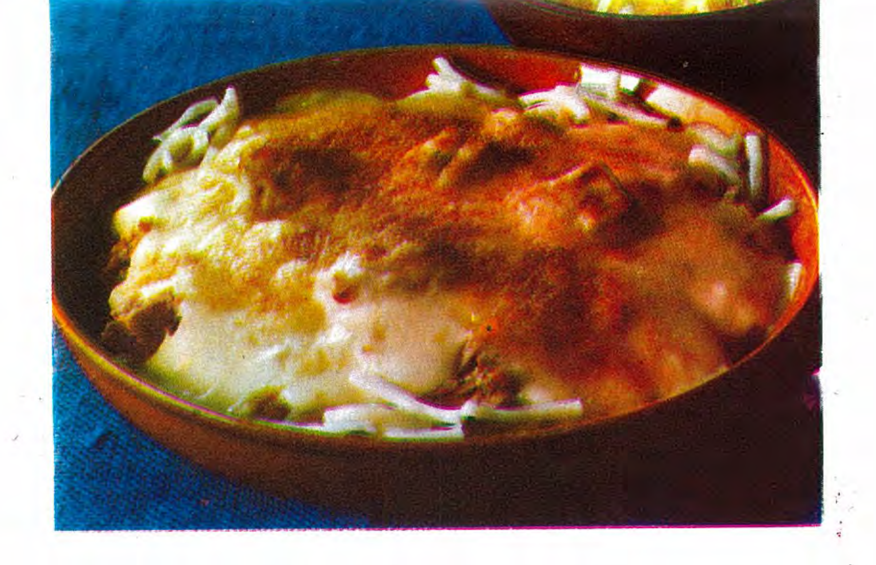
أطباق من المكرونة الأسباجتي ناتير











مكرونة بصلصة الباشاميل (مكرونة جراتينيه)

المقـادير :

١ كيلو مكرونة
٢ كوب باشاميل
٣ ملعقة زبد
٣ ملعقة جبن رومى مبشور
٤ ملعقة كريمة (وقد يستغنى عنها)
مقدار من العصاج

الطريقـة :

١ ــ يتم سلق المكرونة كما سبق ثم تنشل من ماء السلق وتشطف بماء بارد ·
٢ ــ نضيف نصف الباشاميل والكريمة ونصف كمية الجبن الى المكرونة وتقلب جيدا ·
٣ ــ يدهن طبق فرن بالزبد ثم تصب نصف خلطة المكـرونة بحيث تصـل الى حوالى نصف القالب ثم العصاج ثم نصب باقى المكرونة ثم الباشاميل على الوجه كما يرش الوجه بباقى الجبن والزبد ·
٤ ــ ينظف حواف الطبق بقطعة من القماش المبلل بالماء ·
٥ ــ يوضع الطبق فى الفرن حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ·

صينية المكرونة باللبن

المقـادير :

¼ كيلو مكرونة مسلوقة
٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
١ كوب لبن
٣ بيضـات
ملح ــ فلفل
٣ ملاعق جبن رومى مبشور

الطريقـة :

١ ــ تدهن صينية بالسمن ويوضع فيها المكرونة المسلوقة بعد تشويحها فى الزبد ·
٢ ــ يخلط اللبن بالبيض ويتبل بالملح والفلفل ويصب على المكرونة ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور وقليل من البقسماط ثم توزع قطع الزبد · وتزج فى فرن هادىء لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى يتشرب اللبن وتقدم ساخنة ·



المكرونة بالفلفل والزيتون الأخضر

المقادير :

½ كيلو مكرونة
قليل من الفلفل الأحمر للوجه
فلفل أخضر مقطع رفيع
٢ ملعقة بقسماط
١ ملعقة سمن للوجه
½ ملعقة مستردة ـ ملح ـ فلفل أبيض
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة
٣ ملاعق جبن رومى مبشور
١ ملعقة كبيرة بصل مبشور
½ فنجان زيتون أخضر مخلل منزوع النوى

الطريقة :

١ ـ تسلق المكرونة وتصفى وتشطف بالماء البارد ثم تصفى من ماء الشطف .
٢ ـ تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ويضاف اليها البصل والمستردة والجبن مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة للوجه وكذا وحدات الزيتون الأخضر وقطع الفلفل الأخضر .
٣ ـ تضاف المكرونة للخليط السابق وتقلب معه جيدا وتتبل بالملح والفلفل الأبيض .
٤ ـ يصب الخليط فى صحن فرن أو صينية مدهونة بالسمن ويرش السطح بالجبن الرومى ثم بالبقسماط .
٥ ـ توزع قطع السمن على أبعاد على السطح ثم يرش بقليل من الفلفل الأحمر .
٦ ـ تزج فى فرن حار نوعا ليحمر الوجه حوالى ٢٠ دقيقة ثم تقدم ساخنة .

مكرونة سيسليان

المقادير :

½ كيلو مكرونة مسلوقة
٢ كوب باشاميل
٣ ملاعق زبد
½ كيلو باذنجان مقشر ومقطع ترانشات ومحمر فى الزيت
¼ كيلو طماطم مقطع
٣ ملاعق جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ ـ ترص نصف كمية الباذنجان فى قاع طبق فرن مدهون ثم توضع المكرونة المخلوطة بالباشاميل والجبن فوق الباذنجان .
٢ ـ ترص حلقات الطماطم ويغطى الوجه بطبقة من الباذنجان ويرش الوجه بالجبن وقطع الزبد .
٣ ـ تزج فى الفرن حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة .

طاجن المكرونة بالخضر واللحم



المقادير :

¼ كيلو مكرونة (مسلوقة)
٢ كوب خضار مشكل
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٢ كوب عصير طماطم
¼ كيلو عصاج
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يقطع الخضار على هيئة مكعبات صغيرة ويرفع على النار مع ملعقة سمن ويقلب لمدة خمس دقائق ثم يضاف عصير الطماطم والعصاج ويترك على النار الهادئة حتى يتبخر ماء الطماطم وينضج الخليط .

٢ ـ يضاف الخليط للمكرونة المسلوقة ويخلطوا جيدا .

٣ ـ يوضع الخليط فى طاجن أو طبق فرن ويرش السطح بالجبن الرومى وتزج فى فرن حار حتى يتم النضج وتقدم ساخنة .

أو :

تغرف المكرونة فى سرفيس مستدير ويصب خليط اللحم والخضر فى الوسط ويقدم ساخنا فى الحال ويرش الوجه بالجبن الرومى المبشور .

المكرونة بالباشاميل والخضر



المقادير :

١ كيلو مكرونة اسباجتى
٢ ملعقة زبد
¼ كيلو لحم ناضج مقطع
١ علبة بسلة
١ كوب باشاميل
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ تسلق المكرونة ويحتفظ بها ساخنة .

٢ ـ تسيح الزبد وتشوح فيها البسلة لمدة خمس دقائق ثم تضاف اللحم الناضج المقطع .

٣ ـ يضاف الباشاميل للخليط ويتبل بالملح والفلفل .

٤ ـ يستمر فى التقليب على النار لمدة دقيقتين .

٥ ـ تغرف المكرونة فى طبق مستدير ويصب فى منتصفها الخليط ثم يجمل حول الطبق بالبقدونس ويقدم فى الحال .

ويعتبر هذا الطبق متكامل الغذاء وسريع فى اعداده وتقديمه ويمكن استخدام اللحم المسلوق أو المحمر أو العصاج ، كما يلاحظ أن تكون الباشاميل خفيفة السمك .

الكنالونى



المقادير :

٢ كوب لبن
٣ بيضات
ملح وفلفل
¼ كيلو عصاج أو سبانخ بيوريه مصفى

١½ كوب دقيق
سمن للتحمير
١ كوب عصير طماطم للتغطية
٣ ملاعق جبن رومى مبشور

الطريقــة :

١ ـ يقلب اللبن مع الدقيق ويضـاف اليه الملـح والفلفل .

٢ ـ يخلط البيض مع الخليط السابق ويقلب جيدا بالشوكة .

٣ ـ يصفى بمصفاة ناعمة .

٤ ـ يقدح قليلا من السمن فى طاســة ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبشة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص وترفع على النار حتى تنضج قليلا مع هز الطاسة أثنـاء النضج ، ثم تقلب فى الطاسة (كما نفعل عند قلى البيض الأومليت) وتترك على النـار جتى تحمـر قليلا ثم تقلب حتى يحمر الوجه الآخر ثم ترفع من على النار ، ثم يوضع قدر كبشة أخرى من الخليط وهكذا حتى ينتهى المقدار (هذا المقدار ينتج ٧ أقراص) .

٥ ـ يوضع قليل من العصاج وسط كل قرص ويلف القرص على الحشو كالاصبع ، ثم ترص وحـدات الكنالونى فى طبق فرن أو صينية .

٦ ـ يصب عصير الطماطم فوق وحدات الكنالونى كما ترش عليها مبشور الجبن الرومى .

٧ ـ تدخل الفرن حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة ، وهـذا الصنف يقدم على مائدة الطعـام بدلا من المكـرونة أو الراڤيولى ، ويمكـن اسـتبدال العصاج بقليل من السبانخ البيوريه .

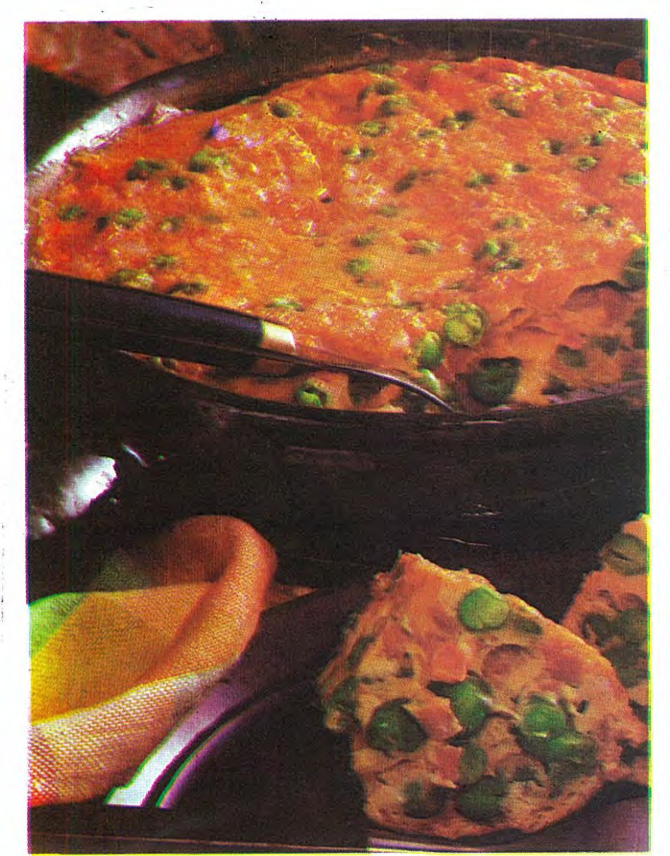
٨ ـ قد يغطى الوجه بالباشاميل ويرش بالجبن الرومى المبشور ثم يزج فى الفرن حتى يحمر الوجه .

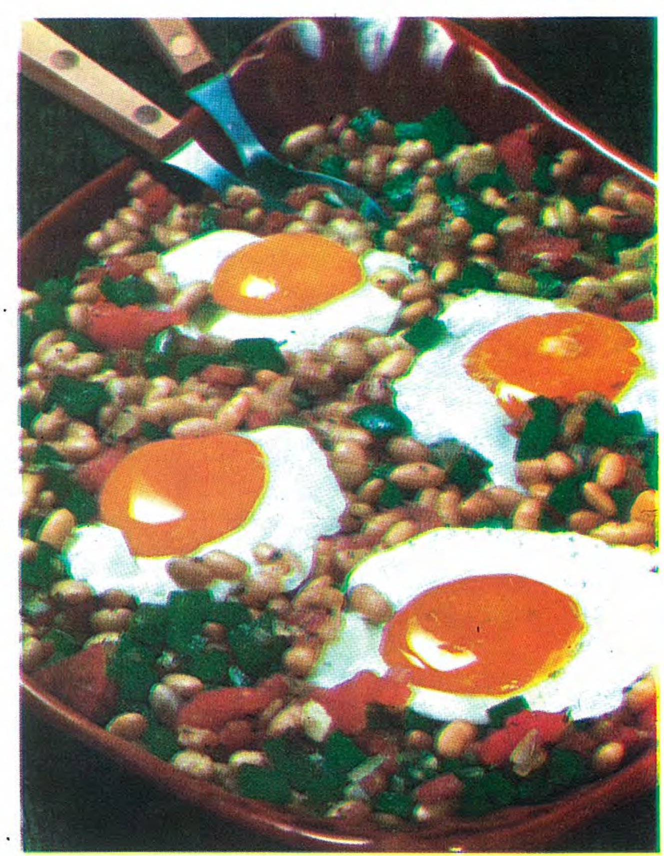
الأومليت بالكرافس والجمبرى (العجة الفرنسية)



العجة المصرية

كتالان البيض بالفاصوليا





الفصل الثانى

البيض والبقول

ان الغذاء الجيد ليس فى غلو ثمنه أو كبر كميته ، أو تعدد أصنافه ، ولكن فى حسن اختياره وأسلوب تقديمه ، وربة الأسرة الناجحة هى التى تعد الغذاء المناسب حسب امكانياتها المتاحة ٠

ونظرا لارتفاع أسعار اللحوم والطيور ، فقد يتعذر على بعض الأسر تناولها ، لذلك كان من الواجب الاستعاضة عنها بأطعمة أخرى لها نفس قيمتها الغذائية وهى تنحصر فى البقول والمنتجات الحيوانية كالبيض واللبن والجبن ، وتمشيا مع هذا المنطلق ، فانى أقدم عدة أصناف نستعيض بها عن اللحوم والطيور والأسماك وتعطينا نفس القيمة الغذائية التى يعطيها طبق اللحم أو الطيور فضلا عن انها لذيذة وشهية ٠

وبالرغم من أن البيض يدخل فى معظم أطباق الحلوى واللحوم الا أنه يمكن طهيه وتقديمه بعدة طرق تصلح للوجبات المختلفة ٠

ان البيض يمكن طهيه اما مسلوق جامد أو برشت أو مقلى أو مفرى أو أومليت فرنسى أو عجة ، وسوف نقدم بعض الأطباق التى يعتبر البيض أساسا فيها ، وسوف نتكلم أولا عن طرق سلق وقلى البيض :

البيض المسلوق جامد :

وهو أن يلقى البيض فى اناء به ماء بارد ويرفع الاناء على نار هادئة ويترك لمدة خمسة عشر دقيقة ثم ينشل ويبرد بالماء البارد ويقشر ٠

البيض المسلوق برشت :

وهو أن يلقى البيض فى اناء به ماء بارد ويرفع الاناء على نار هادئة ويترك لمدة دقيقتين الى ثلاثة دقائق بعد غليان الماء ثم ينشل ويقدم ٠

البيض المقلى :

يقلى البيض بالزيت أو السمن أو الزبد حسب الرغبة كالآتى :

١ ــ تسيح الزبد أو السمن أو الزيت فى وعاء معدنى ويكسر البيض فوقه ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل والبهار ٠

٢ ــ يترك على النار حتى ينضج ويغرف فى طبق صينى ويقدم ساخنا ٠

يستحسن أن يتم تكسير البيض فى وعاء آخر قبل أضافته للسمن أو الزيت للتأكد من جودته ٠

البيض المفرى :

هو خلط البيض مع مقدار صغير من اللبن أو الماء وربه جيدا (خفقه جيدا) مع تتبيله بالملح والفلفل ثم يضاف على الزبد السايح فى طاسة ويقلب أثناء النضج مع ملاحظة عدم زيادة مدة النضج حتى لا تنفصل المادة الدهنية من البيض ٠

البيض الأومليت :

وهو خفق البيض مع قليل من الماء أو اللبن وتتبيله بالملح والفلفل ثم يصب فى طاسة بها زبد أو سمن سايح حتى يغطى الطاسة تماما مع تحريكها أثناء النضج حتى يحمر أحد الوجهين ثم يقلب القرص حتى يحمر الوجه الثانى ٠ مع ملاحظة الاحتفاظ بالقرص سليم ٠

الأومليت بالحشوات المختلفة (العجة الفرنسية)

المقـادير :

٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة لبن أو مـاء
١ ملعقة سمن أو زبد
ملح ـ فلفل ـ بهار
حشوات حسب الرغبة :
(كرفس مسلوق ـ الجمبرى المسلوق ـ العصاج ـ السبانخ البيوريه ـ الجبن الرومى المبشور ـ الكبدة المفرية الناضجة ـ قطـع صغيرة من الطيـور الناضجة الممزوجة بالطمـاطم ـ البطاطس المسلوقة والمقطعة قطـع صغيرة ـ الفلفل الأخضر الرومى المقطع قطع صغيرة ـ بسلة مسلوقة)

الطريقـة :

يقدم هـذا الصنف بطريقتين مع التنويع فى الحشو :

أولا ـ اضافة الخامات الى البيض وهو نىء ويتم عمل العجة كالآتى :
١ ـ يكسر البيض فى سلطانية ويضاف اليه اللبن أو الماء ويتبل بالملح والفلفل والبهار ويقلب الخليط جيدا ثم يضاف اليه أى نوع من الحشـوات السـابق ذكرها (نوعين أو ثلاثة حسب الرغبة) ٠
٢ ـ يوضع السمن فى مقلاة وتترك على النار حتى تسيح بشرط ألا تقدح ثم يقلب الخليط فى المقلاة وهى على النار وعندما يحمـر الوجه السفلى ترفع بعيدا عن النار وتقلب فى المقلاة ثانيا ويعاد رفعها على النار حتى ينضج الوجه الثانى ٠
٣ ـ تقلب فى طبق سرفيس وتقدم فى الحال ٠

ثانيا ـ يتم عمل قرص الأومليت بدون اضافات ثم يتم حشوه بعد النضج ببعض الحشوات السابق ذكرها مع لفه على الحشو وتقديمه فى طبق وذلك كالآتى :
١ ـ يكسـر البيض فى سلطانية ثم يخفف بالماء أو اللبن ويتبل جيدا ويقلب الخليط جيدا ٠
٢ ـ يوضع السمن أو الزبد فى طاسـة ثم يصب البيض حتى يغطى الطاسة تماما مع تحريكها أثناء النضج حتى يحمر الوجه السفلى ثم يقلب القرص حتى يحمـر الوجـه الثـانى مع الاحتفاظ بالقرص سليم ٠
٣ ـ توضع الحشوات فى وسـط القرص ثم يلف عليها وقد يثبت بشوكة صغيرة ويقدم ساخنا ٠ (أنظـر صورة الأومليت بالكرفس والجمبرى) ٠

العجة المصرية

المقـادير :

٤ بيضـة
١ بصلة مفرية
١ ملعقة دقيق
حزمة بقدونس مفرى
ملح ـ فلفل ـ بهار ـ كمون
زيت أو سمن للتحمير

الطريقـة :

١ ـ يكسر البيض ثم يضاف اليه الدقيق مع قليل من الماء أو اللبن ويتبل بالملح والفلفل ٠
٢ ـ يضـاف اليه البصل المفرى والكمون والبهار والبقدونس المفرى ويخفقوا جيدا ٠

٣ ـ يقدح الزيت فى طاسة ويصب الخليط السابق حتى ينضج من الوجهين ٠
٤ ـ تقدم فى طبق سرفيس مستدير على فرشة من البقدونس ٠

طريقة أخرى لعمل العجة :

يمكن عمل هذه العجة بنفس المقادير ولكن باحتلاف الطريقة وذلك كالآتى :

أ ـ يقدح السمن ويحمر فيه البصل وقد يضاف الى المقدار ملعقتين من العصاج ٠
ب ـ يضاف الدقيق للسمن والبصل ويقلبا حتى يصفر الخليط ٠
جـ ـ يخفق البيض ويضاف اليه الملح والفلفل والبهار والبقدونس وكذلك الخليط السابق عمله ٠
د ـ يقدح قليل من السمن فى المقلاة ويصب فيه الخليط ٠
هـ ـ يستمر التحمير على نار هادئة ثم تقلب على الوجه الآخر ليحمر ٠
د ـ تقلب فى طبق صينى مستدير وتجمل بالبقدونس وتقدم ٠

عجة الفول المدمس

المقـادير :

٤ بيضات
٥ ملاعق كبيرة فول مدمس
١ بصلة متوسطة مفرية
ملح ـ فلفل ـ كمون
٢ ملعقة سمن أو زيت
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
سمن أو زيت للتحمير

الطريقـة :

١ ـ يقشر الفول المدمس ويدهك جيـدا (ويمكن تصفيته بمصفاة الطماطم) ٠
٢ ـ يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ثم يرفع من فوق النار ويترك حتى يهدأ ٠
٣ ـ يخفق البيض جيدا ويضـاف اليه الفول و البصل والبقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج
٤ ـ يقدح قليل من السمن أو الزيت في مقلاة مستديرة ، ويصب فيها الخليط السابق ، وتترك على النار حتى يحمر الوجه الأسفل ، ثم تقلب ، وتترك حتى يحمـر الوجه الآخر ، ثم ترفع من على النـار وتقلب في طبق التقديم المستدير وتجمل بالبقدونس وتقدم ٠

العجة باللحم المحفوظ والبسلة

المقـادير :

١ علبة بسلة ناضجة (أو كوب بسلة مسلوقة)
٦ بيضات
٤ ملاعق لحم محفوظ مقطع ناضج
ملح ـ فلفل أحمر
١ كوب لبن
١ ملعقة كبيرة ثوم مفرى

الطريقـة :

١ ـ يضرب البيض ويضاف اليه اللبن والبسلة والثوم المفرى والفلفل الأحمر واللحـم المحفوظ والملح والفلفل ٠

٢ ـ يدهن طبق فرن بالسـمن ويصب فيه الخليط السابق عمله ثم يغطى الطبق ويزج فى فرن متوسط الحرارة ٠

٣ ـ يرفع الغطاء قرب نضجه بخمس دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا ٠

كتالان البيض بالفاصوليا

المقـادير :

٤ بيضات
٣ ملاعق لانشون
٣ ملاعق زيت زيتون
½ كيلو فاصوليا بيضاء
١ بصلة كبيرة
١ ملعقة ثوم مفرى
¼ كيلو طماطم
١ فلفلة خضراء رومى
ملح ـ فلفل أحمر

الطريقـة :

١ ـ تنقع الفاصوليا فى الماء طول الليل ثم تصفى من ماء النقع وتوضع فى مـاء جديد بحيث يغطيها تماما ٠
٢ ـ تطهى حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق ٠
٣ ـ يفرم اللحم والطماطم والبصل وكذلك الفلفل الأخضر بعد نزع البذور ٠
٤ ـ يسخن الزيت فى طاسـة ثم يحمر البصل وخليط اللحم ويضاف اليه الثوم والفاصوليا ويقلب الخليط لمدة خمس دقائق ويتبل بالملح والفلفل ٠
٥ ـ يصب الخليط فى طبق فرن ثم تعمل أربع فجوات يكسر فى كل منها بيضة ويزج الطبق فى الفرن لمدة ست الى ثمانى دقائق حتى ينضج البيض ويقدم ساخنا ٠

العجة الأسبانى بالبيض المفرى

المقـادير :

٤ ملاعق كبيرة بسلة مسلوقة
٤ ملاعق كبيرة لانشون مفرى
٢ بصلة مفرية
٢ ملعقة كبيرة زبد
٤ بيضـات
٣ ملاعق كبيرة مـاء
١ ملعقة صغيرة ثوم مفرى
ملح ـ فلفل أبيض
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقـة :

١ ـ يتم تحمير البصل فى الزبد حتى يصفر ثم يضاف اللحم المفرى والبسلة ويتم التشويح لـمدة ثلاث دقائق ٠

٢ ـ يضرب البيض ويخفف بالماء ثم يضاف اليه الملـح والفلفل والبقدونس والجبن الرومى المبشـور ويضاف هذا الخليط الى الخليط السابق ويرفعوا على نار هادئة مع التقليب أثناء الطهى ٠

٣ ـ يلاحظ عدم زيادة مدة النضج حتى لا تنفصل المادة الدهنية من الخليط ٠
٤ ـ يصب الخليط فى طبق التقـديم ويرش عليه البقدونس المفرى ويقدم ساخنا ٠



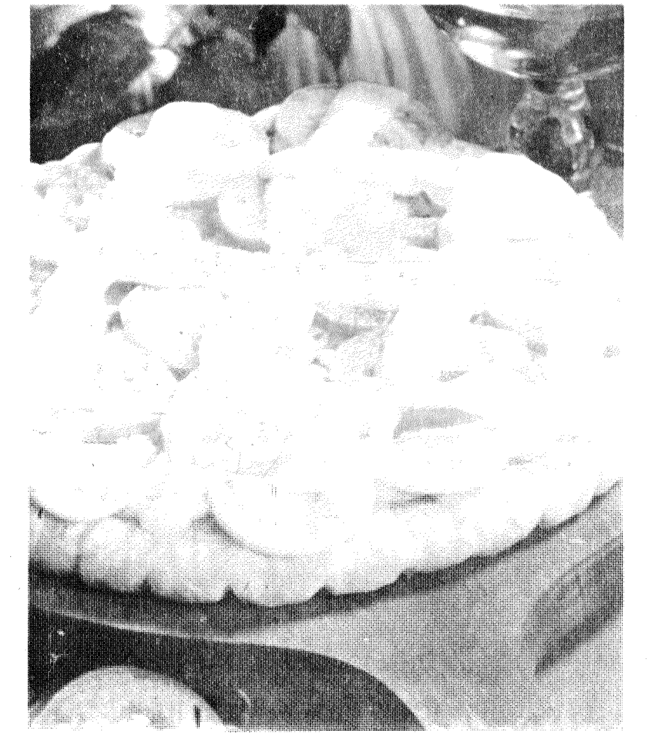
بيض سافورى

المقادير :

١ كيلو بطاطس — ١ كوب لبن
ملح ـ فلفل ـ بهار — ¼ كيلو لحم مفرى
٦ بيضات مسلوقة جامد
٢ بيضة نيئة
٢ بصلة مفرية
٢ ملعقة دقيق
خيارة مقطعة رفيع
٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ ـ يقشر البطاطس ثم يسلق فى ماء مملح حتى ينضج ويصفى .
٢ ـ يضاف نصف كوب اللبن الى البطاطس ويدعك جيدا ويتبل .
٣ ـ يقطع البيض أنصاف بالعرض .
٤ ـ تسيح السمن فى طاسة ويضاف اليها البصل واللحم المفرى ثم يضاف الدقيق ويقلبوا لمدة ثلاث دقائق حتى يصفر .
٥ ـ يدهن طبق فرن بالسمنة وتوضع طبقة من البطاطس ثم طبقة اللحم بالعصاج ويغطى بطبقة من قطع الخيار ، وقد تضاف وحدات من الطماطم وترص أنصاف البيض المسلوق بحيث يكون البياض الى أعلا .
٦ ـ يخلط البيض النيىء مع اللبن ويضاف اليه قليل من البقدونس ويتبل ثم يصب على وجه طبق الفرن ثم يزج فى الفرن حتى ينضج.



بتسا البيض

المقادير :

مقدار من عجينة العيش (½ كيلو)
بيضة مضروبة لتلميع البتسا
٢ ملعقة جبن رومى مبشور
٤ بيضة مسلوقة جامد مقطع حلقات
٤ شرائح جبن شدر مقطعة شرائح طويلة
٤ وحدة طماطم مقطعة حلقات
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
½ ملعقة صغيرة بودرة كارى
ملح ـ فلفل — بعض شرائح الأنشوجة

الطريقة :

١ ـ يقسم مقدار العجينة الى أربع مستديرات وتفرد كل واحدة بحيث يكون القطر ٢٠ سم .
٢ ـ توضع كل واحدة فى صينية مدهونة زيت مع رفع أطراف الوحدات الى أعلا قليلا لعمل حافة .
٣ ـ يدهن وجه الوحدات بالبيض وترش بالجبن الرومى المبشور وتترك مدة ١٥ دقيقة ثم تزج فى فرن ساخن لمدة ١٢ دقيقة حتى يصفر الوجه .
٤ ـ ترص حلقات البيض وشرائح الأنشوجة ثم حلقات الطماطم ويرش على الوجه قليل من زيت الزيتون وبودرة الكارى والملح وترص شرائح الجبن الشدر على شكل كاروهات ثم تخبز لمدة ٥ دقائق وتقدم .

الطعمية

المقادير :

½ كيلو فول مدشوش
ذرة بيكربونات الصودا
½ رأس ثوم
٢ بصلة متوسطة
ملح ـ كمون
كزبرة ـ شطة
١ حزمة كرات
١ حزمة من البقدونس المفرى
سمسم
زيت غزير للقلى

الطريقة :

١ ـ ينظف الفول المدشوش وينقع لمدة ١٢ ساعة ، ثم يغسل من ماء النقع ويصفى ·

٢ ـ تغسل الخضر ، ويقشر البصل والثوم ويخرط الجميع خرطا غليظا ·

٣ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفرى فى مفرمة اللحم مرتين ثم تدق جيدا ·

٤ ـ تضاف اليها التوابل(الكزبرة والشطة والكمون وكذا الملح)وقد تضاف اليها ذرة البيكربونات ·

٥ ـ تبلل اليد بالماء وتقطع الطعمية ألى قطع صغيرة ، وتبطط باليد ، مع وضع قليل جدا من السمسم على كل قطعة ، ثم تقلى فى الزيت الغزير وتقدم ساخنة ·

٦ ـ يمكن استبدال الفول المدشوش بالفول النابت للاسراع فى عمل الطعمية ·

البيض الاسكتلندى بالطعمية

المقادير :

مقدار من عجينة الطعمية السابق اعدادها
٤ بيضات مسلوقة جيدا
ملح ـ فلفل
٢ ملعقة كبيرة دقيق
زيت غزير للقلى
٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم
½ حزمة بقدونس مفرى

الطريقة :

١ ـ يقشر البيض المسلوق وتدحرج كل واحدة فى الدقيق المتبل ، ثم تغطى كل واحدة بعجينة الطعمية بحيث تغطيها تماما ، ويضغط عليها باليد ·

٢ ـ تضرب البيضة النيئة بالشوكة ، ثم تغمس فيها كل بيضة ، ثم ترفع وتغطى بالقسماط الناعم ويضغط عليها جيدا وتقلى فى الزيت المقدوح حتى يحمر لونها وتنضج ·

٣ ـ تترك حتى تبرد قليلا ثم تقطع كل بيضة نصفين وتوضع فى طبق من البنور ويجمل بالبقدونس ·

البصارة

المقادير :

½ كيلو فول مدشوش
٢ بصلة متوسطة مقطعة الى قطع رفيعة
ملح
١ ملعقة كبيرة ملوخية جافة
١ ملعقة نعناع جاف
١ ملعقة كراوية محمصة ومدقوقة
٢ عرق نعناع
٢ عرق كرفس

للتقلية :

¼ رأس صغيرة ثوم
٢ ملعقة زيت أو سمن
٢ ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة
٢ بصلة مفرية
قليل من الشطة

الطريقة :

١ ــ ينقى الفول ويغسل ثم يوضع فى مقدار كاف من الماء لتغطيته ويترك لليوم التالى أو يرفع على النار حتى يغلى لمدة خمس دقائق ثم يصفى ٠

٢ ــ يضاف للفول مقدار آخر من الماء وكذا الكرفس والبصل والنعناع الأخضر ٠

٣ ــ يتم طهى الجميع على نار هادئة مع عدم تقليبه ويضاف اليه الماء اذا احتاج الأمر مع نزع الريم كلما ظهر ، ويترك على النار حتى ينضج تماما ٠

٤ ــ يصفى بمصفاة ضيقة وتضاف اليه بقية المقادير المذكورة عاليه عدا ما هو مخصص للتقلية ٠

٥ ــ يترك على النار حتى يغلى مع التقليب وقد يضاف اليه قليل من المــاء حتى يصــير قوام البصارة مناسب ٠

٦ ــ يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر لونه ٠

٧ ــ ينشل نصف البصل المحمر لتجميل الوجه ، ويضاف الى النصف الثانى الثوم المدقوق والكسبرة ويرفع على النار ثانية حتى يصير لون التقلية أحمر فاتح ، ثم تصب على البصارة ويعاد تتبيلها (ملح وشطة) ثم يجمل الوجه بالبصل المحمر السابق عمله ٠
وقد يجمل الوجه بقليل من اللحم المفرى الناضج (عصاج) بدلا من البصل المحمر ٠

صينية البيض بالعدس

المقادير :

١ كوب عدس
١ ملعقة كبيرة زبد
٤ ــ ٦ بيضات
ملح ــ فلفل ــ كمون

الطريقــة :

١ ـ ينقى العدس ، ويغسل جيدا ثم يسلق فى اقل كمية ممكنة من الماء على نار هادئة بدون ملح ٠

٢ ـ يصفى العدس بمصفاة الخضر ويقدح السمن ويضاف الى العدس كما يضاف قليل من الماء بحيث يصبح قوام العدس سميكا ويقلب الجميــع ويتبل بالملح والكمون حسب الرغبة ٠

٣ ـ يصب العدس فى صينية مدهونة ويســاوى السطح ثم تعمل به حفر بعدد البيض ، يكسر البيض ويصب كل واحدة فى حفــرة ويرش بالملح والفلفل وتوضع فى فرن هادىء حتى ينضج البيض ويقدم ساخنا ٠

الكشرى

المقـادير :

٢ كوب ارز	مقدار من صلصة الطماطم عبارة عن :
١½ كوب عدس بجبة	١ كوب طماطم مصفاة
٢ بصلة مفرومة أو مقطع حلقات	٢ ملعقة سمن
٣ ملاعق سمن أو زيت	٢ ملعقة خــل
ملح ـ فلفل	فلفل ـ شطة
	١ كوب مــاء

الطريقــة :

١ ـ طريقة عمل صلصة الطماطم :

أ ـ يقدح السمن أو الزيت وتضاف اليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى يتم تسبيكها ٠

ب ـ يضاف الماء وتترك حتى تغلى ، ثم يرفع من على النار ويضاف اليها الملح والفلفل والخــل والشطة وتغرف فى طبق الصلصة لوقت التقديم ٠

٢ ـ يغسل كل من الأرز والعدس غسلا جيدا كل على حدة ٠

٣ ـ يتم سلق كل من العدس والأرز منفردين مع اضافة الملح وقت السلق ٠

٤ ـ يصفى كل من ماء السلق ، ويخلط العدس والارز ويقلبا فى اناء واحد ٠

٥ ـ تقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ، ثم ينشل البصل ويصب السمن أو الزيت المتخلف على الأرز والعدس ٠

٦ ـ يوضع الكشرى على نار هادئة لمدة عشر دقائق ٠

٧ ـ يغرف فى طبق كبير ويجمل الوجه بالبصــل المحمر وقد تضاف مكرونة (مقصوصة) مسلوقة على الوجه عند التقديم ، ويراعى تقــديم صلصلة الطماطم السابق عملها ٠

أطباق من الجلاش

من ألذ الأطباق التى يمكن تقديمها خاصة فى فصل الشتاء هى أطباق الجلاش ، فهى تغنى عن الخبز علاوة على جمال شكلها وحسن مذاقها ، واحتوائها على المواد الكربوهيدراتية (المواد النشوية والمواد السكرية) التى يحتاجها الجسم بكثرة فى فصل الشتاء ·

والجلاش نوعان ، نوع طازج يباع عند الأفران ، ونوع جاف يباع عند محال البقالة ، ويمتاز الطازج بسهولة تشكيله ، وتقديم عدة أشكال منه ،
ولكن يحتاج الأمر الى ضرورة الاحتفاظ به رطبا ، ولذلك يجب بمجرد شرائه حفظه فى الثلاجة أو لفه بفوطة مبللة حتى وقت استخدامه ، وحتى فى أثناء العمل يفضل فرد فوطة مبللة عليه حتى لا يجف ويتكسر اذ أنه عبارة عن عجينة من الدقيق مشكلة على شكل رقائق رفيعة ·

يمكن استخدام الجلاش فى عمل الأطباق الحلوة والحاذقة ، فالحلوة مثل جاتوهات الجلاش وأم على ، وكل وأشكر ، وصينية البقلاوة ، وعش العصفور ، وسمبوسكات الجلاش بالكستردة ــ وهذه سوف يأتى ذكرها فى الحلوى ــ أما الحاذقة فهى مثل الكستليتة بالجلاش ، وصينية الجلاش بالعصاج والمكرونة بالجلاش والجلاش بالصلصة البيضاء ، والجلاش بالسبانخ ·· وهكذا ·

الكستليته بالجلاش

المقادير :

½ كيلو لحم كستليتة — ١ بصلة مفرية (مبشورة)

¼ كيلو جلاش طازج — عصير ليمونة

¼ كيلو سمن سايح — ملح ــ فلفل ــ بهار

للتقديم : خضار سوتيه (جزر ــ بسلة ــ بطاطس)

الطريقة :

١ ــ يجهز اللحم ويغسل ، ثم ينزع اللحم من أعلى العظم حوالى بوصة ، ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة بالمعلقة الخشب أو يد هون خشب ·

٢ ــ يتبل جيدا بالملح والفلفل والبهار وعصير الليمون ·

٣ ــ توضع الكستليتة المتبلة مع البصل وملعقتين سمن فى صينية ، ويرفع على النار (فى البدء تقلب على وجهيها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية) ، ثم يضاف اليها قليل من الماء وتترك

على النار حتى تنضج تماما ، ويمكن طهيها فى الفرن وفى هذه الحالة يفتح بعد قليل على الفرن ويضاف اليها قليل من الماء وتترك حتى تنضج ·

٤ ـ يرفع اللحم ويصفى من السمن ، ويترك قليلا ليبرد ·

٥ ـ تلف كل واحـدة من الكستليتة بورقة جـلاش بحيث تغطيها تماما ·

٦ ـ تدهن صينية بالسمن السايح ، وترص فيها وحدات الكستليتة ، ثم يرش قليـل من السمن على سطحها بحيث يغطى جميع أجزاء الكستليتة والا احترقت فى الفرن ·

٧ ـ تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الجلاش (حوالى ½ ساعة) ·

٨ ـ يتم اخراج الصينية من الفرن وتلف عظمة كل واحدة من الكستليتة بورق مفضض ، ثم ترص فى طبق على شـكل زخرفى ، وتوضـع حولها الخضر السوتيه ·

صينية الجـلاش بالعصـاج

المقـادير :

½ كيلو جلاش طازج	¼ كيلو لحم مفرى
١ كوب كبير سمن	١ بصلة متوسطة مفرية
ملح ـ فلفل ـ بهار	قليل من البقدونس المفرى

الطريقـة :

١ ـ يتم عمل العصاج أولا وذلك بتحمير البصلة مع ملعقتين كبيرتين سمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل ويرفع على نار هادئة حتى يحمر ·

٢ ـ يضاف الى اللحم قليل من الماء ، وتترك حتى تنضج مع التقليب ·

٣ ـ تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن السايح دهنا جيدا ·

٤ ـ يوضع نصف كمية الجلاش بالصينية واحدة واحدة مع رش قليل من السمن السائل بين كل واحدة والأخرى ·

٥ ـ يوضع العصاج فوق هذه الطبقة ويفرد بحيث يغطى الجلاش تماما ·

٦ ـ يغطى العصاج بباقى كمية الجلاش بنفس الطريقة السابقة ·

٧ ـ تغطى الصينية بباقى كمية السمن السائل ·

٨ ـ تقطع بسكين حاد طوليا وعرضيا ، إما على شكل مربعات أو مستطيلات أو سمبوسكات ·

٩ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه (حوالى ½ ساعة) ·

١٠ـ تقلب فى طبق صينى ، ويوضع فوقها قليل من البقدونس المفرى وتقدم ساخنة ·

صينية الجلاش بالجبن

المقادير :

½ كيلو جلاش — ٣ : ٤ ملاعق سمن

٤ بيضات — ٢ كوب لبن

٢ ملعقة كبيرة دقيق — ¼ كيلو جبن رومى مبشور

ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ تدهن صينية بالسمن السايح دهنا جيدا ٠

٢ ـ يقطع الجلاش مستديرات باتساع الصينية ويحتفظ بالزوائد ـ قطر الصينية حوالى ٢٥ سم ـ (أو تخبز فى صينية مستطيلة) ٠

٣ ـ يضاف اللبن قليلا قليلا الى الدقيق مع التقليب المستمر حتى ينتهى اللبن ٠

٤ ـ يخفق البيض قليلا ثم يضاف الى الدقيق واللبن وكذا يضاف الجبن الرومى المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل ٠

٥ ـ يرفع الخليط السابق اعداده على النار فى حلة من النحاس مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلى ٠

٦ ـ يرفع الخليط من فوق النار ويقلب من حين لآخر حتى يبرد وذلك حتى لا تتكون قشرة على سطحه وتغطية الحلة فى هذه الفترة تقلل من الحاجة الى التقليب كما أنه اذا سهى عن التقليب فان القشرة المتكونة تكون رفيعة جدا تختفى بسهولة عند تقليبها فى باقى الخليط ٠

٧ ـ يوضع نصف عدد الجلاش فى الصينية المدهونة واحدة فواحدة مع رش قليل جدا من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى ٠

٨ ـ توزع القصاصات الزائدة من المستديرات فوق هذه الطبقة بالتساوى ٠

٩ ـ يصب خليط الجبن فى الصينية ويسوى ثم يغطى بباقى الجلاش وبنفس الطريقة ٠ يلاحظ ترك حوالى ٢ سم من الحافة بدون خليط الجبن.

١٠ـ تقطع صينية الجلاش بالسكين قطعا معينة الشكل ٠

١١ـ يتم تسييح السمن وتصب ملعقة منه على السطح وتترك الصينية مدة ½ ساعة ٠

١٢ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج ٠

١٣ـ تقلب على طبق صينى وتجمل بعرق من البقدونس وتقدم ساخنة ٠

صينية الجلاش بالسبانخ

نفس المقادير والطريقة السابقة لكن يستبدل الجبن بالسبانخ البيوريه ٠

أصابع السجق بالجلاش

المقادير :

١/٨ كيلو سجق (يمكن استخدام السجق المحفوظ فى العلب)
½ كيلو جلاش
٤ ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

١ ـ يشوح السجق قليلا مع ملعقة سمن ثم يضاف اليه قليل من الماء ويترك على النار حتى ينضج .

٢ ـ تؤخذ ورقة جلاش وتثنى على طبقتين ويوضع اصبع سجق وسطها ، ثم تثنى الأطراف وتلف كالاصبع ٠

٣ ـ تدهن صينية بالسمن ، وترص وحدات الجلاش بالسجق واحدة بجوار الأخرى ، ويصب على الوجه قليل من السمن ٠

٤ ـ تزج الصينية فى الفرن حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم فى طبق صينى مع قليل من البقدونس ٠

أصابع المكرونة بالجلاش

المقادير :

¼ كيلو مكرونة مسلوقة
مقدار من العصاج
¼ كيلو جلاش
٤ ملاعق سمن للتحمير

الطريقة :

١ ـ تسلق المكرونة ثم تشطف بالماء البارد وتصفى ٠

٢ ـ يعمل مقدار من العصاج ٠

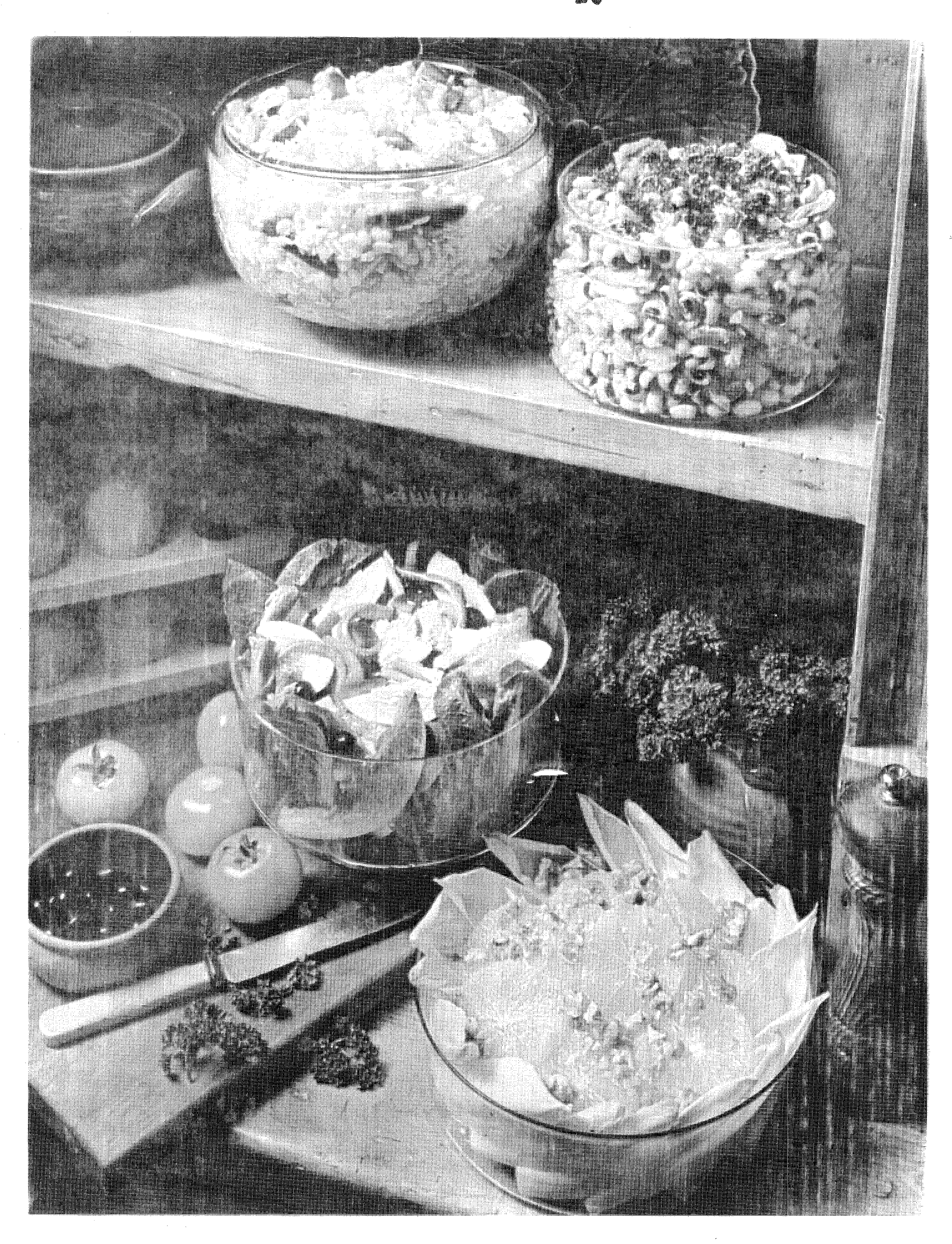
٣ ـ تخلط المكرونة بالعصاج ٠

٤ ـ يفرد الجلاش ثم يثنى اثنين ثم توضع المكرونة بالطول ويلف عليها الجلاش وتشكل كالاصبع ٠

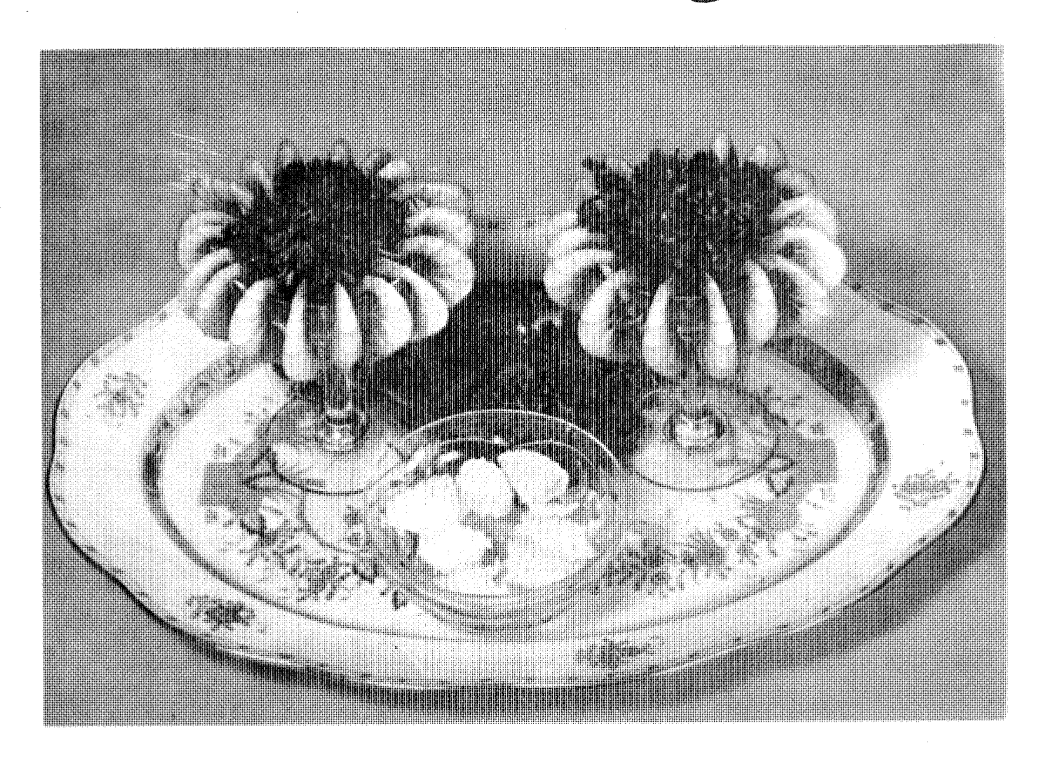
٥ ـ تدهن صينية بالسمن وترص واحدة بجوار الثانية ويرش عليها قليل من السمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتقدم ٠

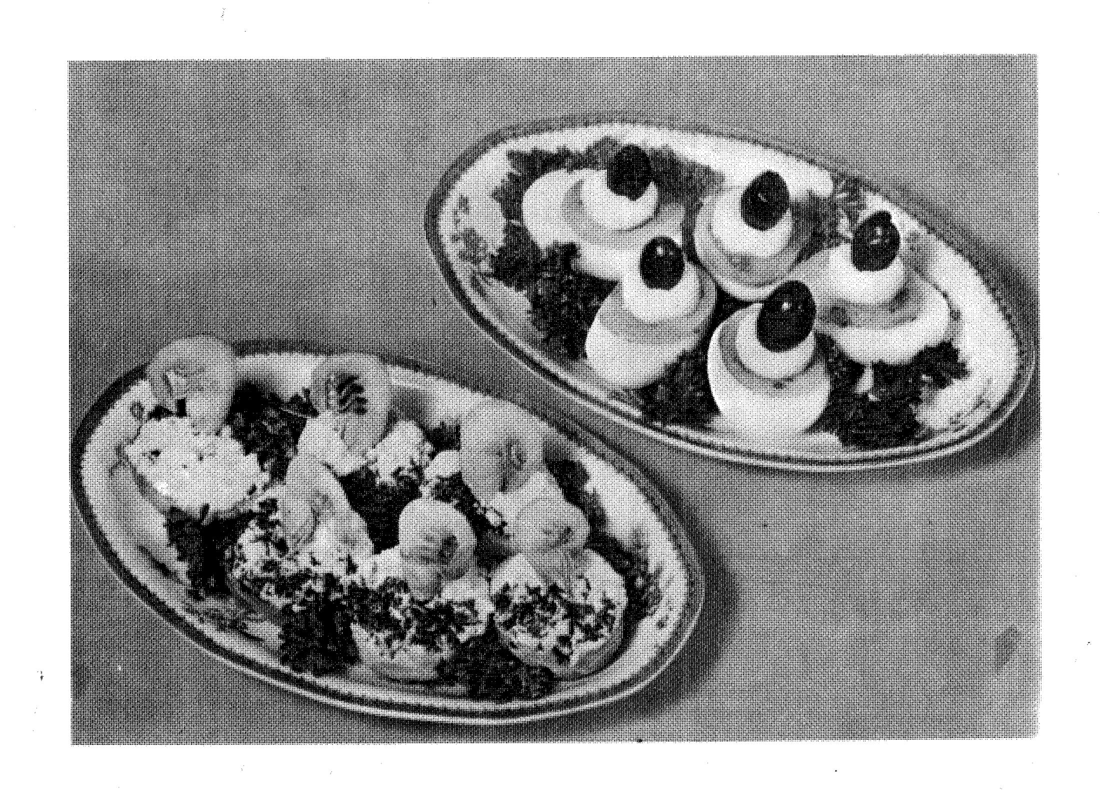
الباب السابع

المشهيات والسلطات والمخللات



أنواع مختلفة من المشهيات





المشهيات

المشهيات عبارة عن أصناف باردة مقطعة الى قطع صغيرة ذات طعم أخاذ ، وهى أول ما يقدم على مائدة الطعام ، وهى تعمل على تنشيط الشهية وتنبيه العصارات الهاضمة ، والمشهيات اما حلوة أو حاذقة ٠

الأصناف الحلوة

أ ـ الجريب فروت : ويقدم اما عصير أو مقشر ومقطع الى فصوص حتى يسهل تناوله وقد يرش بالسكر البودرة ويجمل بالكريز ٠

ب ـ الشمام الصغير (كوز العسل) : يقدم بازالة اللب الداخلى وتقطع الشمامة الى نصفين ويرش عليها السكر البودرة وتجمل بالكريز أو عروق النعناع ، وعادة ما يقدم للاجانب ٠

الأصناف الحاذقة

وهذه تقدم اما كما هى ، أو تقدم على توست مدهون بالزبد مقطع على شكل مربعات أو مثلثات أو مستديرات وتسمى كانابيه ٠ والمشهيات الحاذقة متعددة منها :

أ ـ الزيتون الأسود والأخضر والمخللات ٠

ويقدم الزيتون اما وحدات كما هو أو بأن يقطع جزء صغير من الزيتونة السوداء الكبيرة الحجم حتى يمكن ارتكازها ، وترص فى الطبق ويجمل بحلقات من الخيار المخلل الافرنجى ٠

ب ـ البسطرمة : تنتخب الشرائح الحمراء اللينة الرفيعة وتزال طبقة الثوم ٠

جـ ـ الرنجة : ينزع جلد وشوك الرنجة ، وتقطع الى شرائح صغيرة وتتبل بالزيت والليمون أو الخل ٠

د ـ التونة : تقطع الى قطع مناسبة مربعات وتتبل بالليمون ٠

هـ ـ الأنشوجة : يتم غسلها بالخل وتلف على حلقات من الخيار أو الزيتون ٠

و ـ البيض : يسلق البيض جامدا ، ويقطع شرائح أو أنصاف وقد يجمل بالفلفل الأحمر والزيتون الأسود ٠

ز ـ السلطات بأنواعها المختلفة سواءا بسيطة أو مركبة ٠

ح ـ الكافيار : يتبل بعصير الليمون ، ويخلط بقليل من البصل المفرى ، ثم توضع طبقة من الخليط على توست مدهون بالزبد ٠

ط ـ الجمبرى المسلوق أو السردين بعد نزع الشوك أو السمك المدخن ٠

ى ـ فطيرات تامة النضج محشوة بحشوات مختلفة ٠

ك ـ بسكوتات مملحة ٠

ل ـ ساندوتشات محشوة بحشوات مختلفة ٠

م ـ عجينة الشو المحشوة بحشوات مملحة ٠

ن ـ الخيار أو الأته المحشوة بالجبنة البيضاء المدهوكة والفلفل ٠

الكانابيه

سوف نقدم فيما يلى بعض الأفكار الجديدة المنوعة من الكانابيه كفاتحات للشهية يمكن تقديمه فى الحفلات والكوكتيلات ٠

وأود أن أوضح ضرورة تقطيع الأجزاء الصلبة من الخبز (حواف التوست) ثم دهن التوست بالزبد بالنسبة لجميع الأنواع وتوضع فوق كل قطعة من التوست الآتى بعد وكما هو مبين فى الصورة (صفحة ٢٠١) ٠

١ ـ حلقة من اللحم البارد تغطى بوردة من المايونيز أو الزبد وتجمل بالفستق أو البقدونس المفروم ٠

٢ ـ شريحة من اللانشون وفوقها حلقة من البيض المسلوق ٠

٣ ـ شريحة من الجبن بحجم التوست عليها حلقة من البيض المسلوق وقطعة عين جمل ٠

٤ ـ شريحة من اللسان عليها بعض قطع من الماشروم ويجمل الوجه بشرائح من الفلفل الأحمر ٠

٥ ـ جبن بيضاء مدهوكة بقطعة من الزبد يغطى بها وجه التوست تماما وعليها شريحة من الليمون والبقدونس ٠

٦ ـ حلقة من اللانشون فى وسطها قطع صغيرة من الفلفل الأخضر والأحمر والبصل ٠

٧ ـ وحدات من الجمبرى المسلوق ومقاطع من البيض المسلوق وقطع من الأناناس ٠

٨ ـ شريحتين من السلامون المدخن ملفوف على شكل اسطوانى ومجمل الوجه بوردات من المايونيز وبعض الكافيار وحلقات من الزيتون الأخضر المخلل المحشو ٠

٩ ـ قطع من اللانشون ملفوفة على شكل قراطيس وفوقها حلقة من البيض المسلوق والبقدونس ٠

١٠ـ شريحة من اللحم البارد الناضج وعليها حلقتين من البيض المسلوق ومجمل الوجه بوردة من الكريمة أو الزبد وحلقة من الزيتون الأخضر ٠

١١ـ شريحة من الجبن الشدر أو الفلمنك تغطى التوست تماما ويوضع فوقها حلقة من الطماطم فوقها حلقة من البيض المسلوق وفوقها نصف زيتونة سوداء ٠

١٢ـ قطعة من اللسان فوقها شريحة من الأناناس مجملة بوردة من الكريمة أو الزبد فوقها نصف كريزة ٠

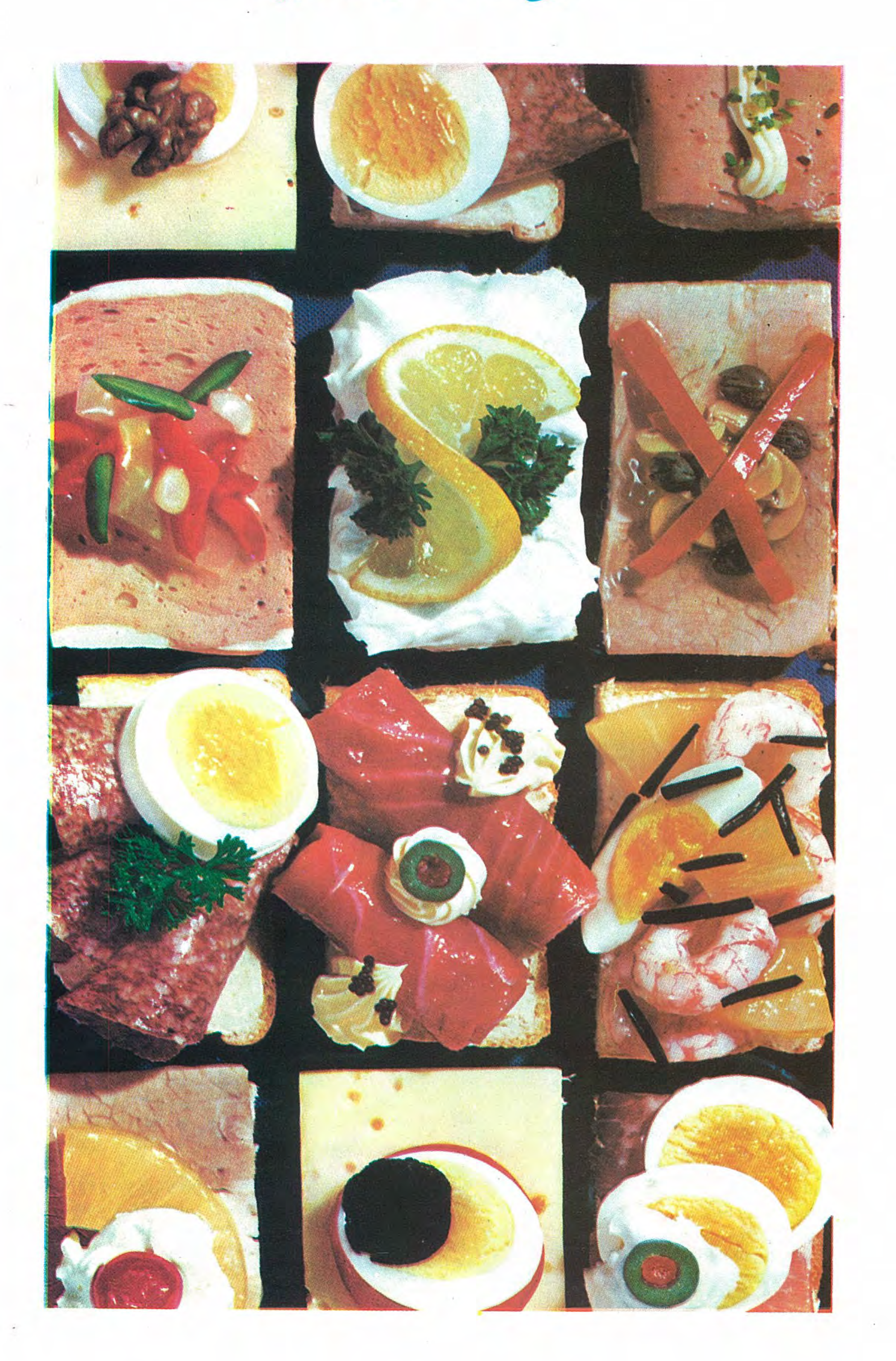
هذا ويمكن عمل عدة أنواع أخرى من الكانابيه مستخدمين البيض المفرى والسردين والمستردة وغيرها كما هو مبين بعد (صفحة ٢٠٢) :

١ ـ كانابيه البيض المفرى والجمبرى : وذلك بتغطية التوست بالبيض المفرى ثم توضع على الوجه وحدات من الجمبرى ويصب على الوجه مقدار من صلصة الكوتشب ٠

٢ ـ كانابيه الجبن بالمايونيز : وذلك بدعك قطعة من الزبد مع قليل من المستردة وعصير الليمون وتدهن بها شرائح التوست ثم توضع عليها شريحة من الجبن الرومى أو الشدر بحيث تغطيه تماما ، ويجمل الوجه بحلقات من الفلفل الأخضر ووردة من المايونيز أو الزبد مع رش الوردة بالفلفل الأحمر ٠

٣ ـ كانابيه الخيار والطماطم : وذلك بدعك الزبد بقليل من الملح واللبن حتى يصير ناعما ويقسم الى قسمين يدعك مع الجزء الأول البقدونس المفرى ويدعك مع الجزء الثانى البصل المفرى جدا ويتم دهن التوست بهما ويجمل الوجه بحلقات رفيعة من الخيار والطماطم ويقدم طازجا منعا من ذبول الخضر ٠

أنواع مختلفة من الكنابيه



من اليمين لليسار

١ - ٢ - ٣

٤ - ٥ - ٦

٧ - ٨ - ٩

١٠ - ١١ - ١٢

كانابيه بالبيض المفرى والجمبرى



كانابيه الخيار والطماطم



كانابيه الجبن بالمايونيز







الساندوتشات

يتم عمل الساندوتشات اما بالعيش التوست أو الكيزر أو العيش الفينو أو الشامى ، ويتم عملهم بالعيش كالآتى :

١ ــ يقطع الخبز الى شرائح رفيعة ·

٢ ــ يدعك مقدار من الزبد حتى تنعم ويدهن به سطح كل شريحة ·

٣ ــ يوضع الحشو المختار (لحم بارد ــ لنشون ــ لسان ــ شرائح فراخ ــ تونة ــ بيض ــ جبن بيضاء مدهوكة ــ جبن رومى ····) ثم يغطى بشريحة ثانية من الخبز وقد توضع أكثر من شريحتين فوق بعضهم بنفس الحشوة ·

٤ ــ تقطع الحافة الصلبة من الخبز ويقطع الساندوتش بأشكال مختلفة (مربعات ــ مثلثات مستديرات) ·

٥ ــ تقدم على مفرش دانتيل أو تغلف بورق السوليفان ·

ملحوظة : يمكن تقديم البسكوت المملح بنفس الطريقة مع تجميل الوجه بحلقات من الزيتون الأخضر وشرائح من الفلفل الأحمر والبقدونس المفرى ·

وردات البيض

المقادير :

١ ملعقة بودرة كارى
٣ ملاعق جبن بيضاء
٤ حبات زيتون مخلل
٦ : ٨ بيضة مسلوقة جامد
٢ ملعقة زبدة
١ ملعقة مايونيز
١ جزرة مسلوقة ومقطعة شرائح

الطريقة :

١ ــ يقطع البيض المسلوق جامد الى نصفين بعرض البيضة ·

٢ ــ يؤخذ صفار نصف كمية البيض مع المحافظة على البياض سليم ·

٣ ــ يدعك الصفار جيدا مع قطعة زبد وملعقة مايونيز وملعقة بودرة كارى ويترك فى مكان بارد مدة ٣٠ دقيقة ·

٤ ــ يؤخذ صفار النصف الثانى ويدعك جيدا بملعقة الزبد ومقدار الجبن البيضاء ·

٥ ــ يوضع الخليط الأول (نمرة ٣) فى كيس وبلبلة وتملأ أنصاف بياض البيض بعمل وردات به ويجمل الوجه بقطعة من الجزر ·

٦ ــ يوضع الخليط الثانى (نمرة ٤) فى كيس وبلبلة وتملأ أنصاف بياض البيضة المتبقية بعمل وردات به ويجمل الوجه بحلقات من الزيتون ·

٧ ــ يرص الجميع فى طبق ويجمل بالبقدونس ·



لقد أصبحت السلطات أكثر شيوعا فى وقتنا الحالى لعلو قيمتها الغذائية ، اذ أنها تمدنا بمقدار كبير من الفيتامينات علاوة على أن حسن اختيار الخضر والعناية بنظافتها وتقطيعها بأشكال مختلفة مع تناسق ألوانها واختلاف مذاقها يعمل على فتح الشهية ، لذلك يعتبر طبق السلطة من أهم الأطباق التى يجدر العناية باعدادها والتنويع فى تقديمها ٠

النقاط التى يجب مراعاتها عند إعداد طبق السلطة

أ ـ يجب أن تستعمل سكينا غير قابلة للصدأ لتقطيع الخضر حتى لا يؤثر على الفيتامينات أثناء التقطيع ٠

ب ـ العناية التامة بغسل الخضر ، خاصة المورقة ، وذلك بنقعها فى ماء وملح ، ثم شطفها عدة مرات بالماء البارد ٠

جـ ـ يجب التنويع فى تقطيع الخضر حتى لا يمل أكلها ، وأن تكون مقطعة الى أجزاء كبيرة نسبيا حتى لا تفقد أملاحها المعدنية ٠

د ـ لا يتم تتبيل الخضر الطازجة الا قبل التقديم مباشرة حتى لا تذبل الخضر ٠

هـ ـ والخضر قد تقدم طازجة أو مسلوقة ، ويراعى فى حالة سلقها أن تكون متماسكة وأن يتم تقطيعها الى الأشكال المختلفة وهى باردة ٠

وعموما فان السلطات تنقسم الى قسمين :

سلاطة بسيطة ـ سلاطة مركبة ٠

أنواع السلطة البسيطة




السلاطة البسيطة عبارة عن نوع واحد من الخضر مسلوقة أو طازجة ومقطعة على أشكال زخرفية ومتبلة بالصلصة الفرنسية (خل أو ليمون ـ زيت ـ ملح ـ فلفل) فمثلا :

١ ـ سلاطة الطماطم : وذلك بأن تغسل الطماطم وتقشر وتقطع حلقات وتتبل بالصلصة الفرنسية وقد يرش عليها قليل من البقدونس ٠

٢ ـ سلاطة الكرفس : يبشر قلب الكرفس بالمبشرة وتقطع العيدان بطول ٤ سم ثم توضع فى ماء مثلج لمدة ساعة ثم تتبل بالصلصة الفرنسية المضاف اليها المستردة

٣ ـ سلاطة الخيار : يقشر الخيار ويقطع اما طوليا أو حلقات ثم يرص على شكل وردات فى صحن مدور ويتبل بالصلصة الفرنسية ويرش عليه قليل من البقدونس ٠

٤ ـ سلاطة البنجر : وذلك بسلق البنجر وتنظيفه وتقطيعه مستديرات حسب الرغبة ثم يتبل بالصلصة الفرنسية ويوضع فى طبق التقديم ويرش بالبقدونس ٠

٥ ـ سلاطة البطاطس : وذلك بأن تسلق البطاطس الصغيرة الحجم دون تقشيرها فى ماء وملح ثم تترك لتبرد وقد تقطع اذا كانت كبيرة الى نصفين أو تشكل على شكل كور صغيرة متساوية فى الحجم وتتبل بالصلصة الفرنسية المضاف اليها البقدونس ٠

٦ ـ سلاطة القرنبيط : يسلق القرنبيط فى الماء والملح والكمون ويقطع الى قطع متساوية صغيرة ثم يرش بالصلصة الفرنسية ويرص فى طبق التقديم ويرش عليه قليل من البقدونس المفرى ٠

٧ ـ سلاطة الفاصوليا البيضاء : تسلق الفاصوليا بعد نقعها مدة ١٢ ساعة فى ماء غير ماء النقع حتى تنضج ثم ترفع وتصفى من الماء تماما وتتبل بالصلصة الفرنسية ويرش على الوجه قليل من البقدونس المفرى ٠

أنواع السلطه المركبة

وهى تتكون من عدة أصناف من الخضر والتوابل و ٠٠٠ أو إلطحينة و ٠٠٠ وذلك مثل : السلاطة الشتوية ، السلاطة الخضراء وغيرهم كما سنذكر ذلك فيما بعد ٠

السلطة الخضراء

المقادير :

طماطم ـ خيار ـ خس ـ جزر ـ فجل أحمر ـ بصلة ـ مقدار من الصلصة الفرنسية ـ زيتون أسود ٠٠٠٠

الطريقة :

١ ـ تغسل الخضر جيدا وتقطع حلقات أو تبشر أو تقطع أجزاء زخرفية حسب الرغبة ٠

٢ ـ تدعك البصلة دعكا جيدا بالملح والفلفل ثم تغسل ٠

٣ ـ اما أن تخلط الخضر جميعها مع البصل ثم تتبل بالصلصة الفرنسية أو ترص الخضر بشكل زخرفى كل نوع على حدة ٠

٤ ـ وقد تجمل بالزيتون الأسود كما يمكن تقديمها بدون بصل مع ملاحظة اضافة الصلصة الفرنسية قبل التقديم مباشرة ٠

السلطة الشتوية

المقادير والطريقة :

مقادير من خضر الموسم مسلوقة مثل القرنبيط ـ الجزر ـ البطاطس ـ الخرشوف ـ الفاصوليا ٠ وقد تجمل بالبيض المسلوق والمخللات كما قد يضاف اليها بعض أنواع اللحوم مثل اللسان أو الجمبرى وقطع صغيرة من الفراخ والأنشوجة والزيتون ٠ تتبل بعد سلقها وتقطيعها بالصلصة الفرنسية أو صلصة المايونيز وتجمل بالمخللات والخس ٠







السلطة الروسية

سلطة والدورف

المقادير :

٢ تفاحة مقطعة شرائح بالقشر
١ علبة بسلة مسلوقة
١ خسة
بعض وحدات من عين الجمل
كرفس
١ كوب مايونيز
صلصة فرنسية

الطريقة :

١ ـ يفرش الطبق بورق الخس .
٢ ـ تخلط المقادير مع بعض وتتبل بالصلصة الفرنسية أو بالمايونيز مع الاحتفاظ بشرائح من التفاح وكمية من البسلة للتجميل .
٣ ـ يصب الخليط المتبل فى وسط الطبق ثم ترص شرائح التفاح وتوضع بينهم البسلة .
٤ ـ قد يضاف للخليط بعض قطع الفراخ أو اللحم فى المناسبات



السلطة الإيطالية

المقادير :

٤ بيضة مسلوقة جامد
٤ حبات طماطم متوسطة الحجم
خيار مقطع شرائح
فلفل أحمر
صلصة مايونيز
بقدونس مفرى
وحدات أنشوجة

الطريقة :

١ ـ يغطى سطح الطبق بحلقات الخيار ثم ترص عليه أنصاف البيض وعليه المايونيز والفلفل الأحمر : ثم توضع على كل قطعة وحدة من الأنشوجة
٢ ـ تقطع الطماطم بشكل زخرفى وترص فوق الخيار وتجمل بالبقدونس .



أطباق من المشهيات



السلطة الروسية

المقادير :

١ كيلو خضروات مسلوقة منوعة (بطاطس ـ جزر ـ بسلة ـ فاصوليا بيضاء)
٢ كوب صلصة مايونيز — ١ خسة ومخللات
٢ بيضة مسلوقة مقطعة حلقات — ملح ـ فلفل ـ عصير ليمون

الطريقة :

١ ـ تقطع كل الخضروات مكعبات صغيرة وتوضع فى سلطانية كبيرة ويصب عليها الزيت والخل وملعقة من صلصة المايونيز ثم تتبل جيدا وتترك قليلا ٠

٢ ـ توضع الخضر على شكل هرمى فوق فرشة من الخس فى طبق التقديم ثم يصب عليها المايونيز حتى تغطى تماما ٠

٣ ـ تجمل بحلقات البيض المسلوق والزيتون الأسود والأخضر والمخللات المقطعة الى قطع صغيرة ٠ وقد يزاد أصناف أخرى للتجميل كاللسان البارد والأنشوجة والجمبرى المسلوق ٠

التبولة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم — ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون أو زيت عادى
٤ وحدات بقدونس — $\frac{3}{4}$ كوب برغل ناعم
٢ بصلة خضراء — ملح ـ فلفل ـ نعناع
١ خسة متوسطة — ٣ : ٤ ليمونة
١ ملعقة شطة حمراء أو فلفل أخضر حسب الرغبة

الطريقة :

١ ـ ينقى البرغل وينقع فى الماء البارد لمدة ربع ساعة ٠

٢ ـ تغسل الخضر جميعا بالماء البارد غسلا جيدا للتأكد من نظافتها تماما ٠

٣ ـ يفرم البقدونس ويقطع الخس والطماطم والبصل الأخضر والنعناع الى قطع صغيرة ويتم خلطهم ببعض :

٤ ـ يضاف الخليط السابق الى البرغل ويتبل الجميع بالليمون والملح تتبيلا جيدا ويضاف اليه الفلفل والزيت ٠

٥ ـ توضع فى طبق وتجمل بقلوب الخس على أن يصب عليها قبل التقديم مباشرة الزيت والليمون ٠

سلطة اللبن الزبادى بالخيار

المقادير :

٢ سلطانية لبن زبادى — ١ ملعقة زيت زيتون
٢ ملعقة بقدونس مفرى — ٢ فص ثوم مدقوق
٢ خيارة مقشرة ومقطعة حلقات — ملح ـ فلفل

الطريقة :

يرب الزبادى ثم يضاف اليه الثوم ويتبل بالملح والفلفل ويصب فى قارب السلطة ويجمل بالخيار والبقدونس ويصب على الوجه زيت الزيتون ٠

سلاطة الطحينة

المقادير :

١ كوب طحينة بيضاء
٢ ملعقة ليمون
٢ ملعقة خل
٢ ملعقة بقدونس مفرى
٤ فص ثوم مدقوق
ملح ـ فلفل
½ كوب ماء

الطريقة :

١ ـ تدعك الطحينة جيدا مع اضافة الماء حتى تغلظ ثم يضاف الخل أو الليمون حتى نحصل على التخانة المطلوبة ·

٢ ـ تتبل بالملح والفلفل وقد يضاف الثوم وتقلب جيدا ثم تصب فى طبق السلطة ويجمل الوجه بالبقدونس ·

باباغنوج

المقادير :

½ كيلو باذنجان رومى
¼ كيلو طحينة
٤ ملاعق كبيرة خل أو عصير ليمون
٢ بصلة كبيرة
ملح ـ فلفل
٤ فص ثوم مفروم وناعم
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
١ ملعقة كبيرة كمون ناعم
٣ ملاعق كبيرة زيت

الطريقة :

١ ـ يشوى الباذنجان والبصل بوضعهما فى صينية (بعد غسلهم وتقشير البصل) وزجهم فى الفرن حتى النضج ·

٢ ـ يقشر الباذنجان والبصل ويفرما جيدا كما يتم مزج الطحينة بالليمون أو الخل ثم تخفف بالماء ·

٣ ـ يضاف الثوم والزيت على الباذنجان والبصل المفرومين ثم يضاف الجميع على الطحينة وتقلب جيدا مع تتبيلهم بالملح والليمون مع اضافة الزيت ثم يغرف فى طبق السلطة مع تجميله بالبقدونس ·

سلاطة الطحينة بالحمص (أو بالفول النابت)

المقادير :

¼ كيلو حمص شامى
١ كوب سلطة طحينة
١ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا

الطريقة :

١ ـ ينقى الحمص وينقع فى الماء البارد المضاف اليه قليل من بيكربونات الصودا لمدة ١٢ ساعة ، مع تغيير الماء واضافة قليل من بيكربونات الصودا · ثم يرفع على النار حتى يتم نضجه ، ويمكن استخدام حلة البخار للاسراع فى سلقه ·

٢ ـ يرفع الحمص من ماء السلق ويدق جيدا ثم يضاف الى سلطة الطحينة ويقلبا جيدا ·

٣ ـ يغرف فى طبق السلطة ويجمل بالبقدونس والفلفل الأحمر ووحدات من الحمص المسلوق ووحدات من الزيتون الأسود ·

يمكن استبدال الحمص بكوب فول نابت مسلوق ومصفى ومقشر ·

٣ - المخللات

الليمون المخـلل

المقـادير :

ليمون بلدى أصفر
عصفر
ملح ناعم
حبة البركة

الطريقـة :

١ - يغسل الليمون ويجفف ثم يشق شقين طوليين غير كاملين أى أن الليمونة تصبح مقسمة الى أربعة أقسام ومتماسكة من أسفل ٠

٢ - يخلط الملح الناعم والعصفر وحبة البركة بعد تنقيتهما ثم يحشى الليمـون بالخليط ويوضع فى برطمان زجاجى ويضغط عليه جيدا ثم يغطى بعصير الليمون ٠

٣ - يوضع على السطح طبقة من قشر الليمون ثم طبقة من الزيت سمكها ١ سم تقريبا ٠

٤ - يحكم قفل البرطمانات وتترك حوالى شهر حتى يتم تخليل الليمون ٠

الليمون المخلل بالطريقـة السريعة

من المعروف أن الليمون يستغرق مدة طويلة فى تخليله بالطريقة العـادية ولكن يمكن أن يخلـل بطريقة سريعة وهى :

المقـادير :

كالمقادير السابقة ٠

الطريقـة :

١ - يسلق الليمون فى كمية من الماء بحيث تغطيه تماما وينشل ثم ينقع فى ماء بارد لمدة يومين مع التغيير المستمر للماء حتى يمكن ازالة مرارة الليمون ٠

٢ - تشق الليمونة الى أربعـة وتحشى بالعصفر وحبة البركة والملح ويوضع الليمون فى برطمان ٠

٣ - يغمر بالماء المضاف اليه الملح ثم يغطى بطبقة من الزيت ويحكم قفله لمـدة ثلاثة أيام حيث يمكن بعد ذلك استخدامه ٠

الزيـتون الأخضـر المخـلل

١ - تختار الثمار الخضراء صلبة الأنسجة وتغسل جيدا ثم تغطى بمحلول ملحى بنسبة $\frac{1}{2}$ كوب من الملح الرشيدى لكل لتر ماء ويترك الزيتون مغمورا فى هذا المحلول مدة أسبوع ٠

٢ - ينشل الزيتون من الماء المملح السابق نقعه ويوضع فى طبقات متبادلة من المخلوط الآتى :
ثوم مفروم فرما ناعما - كرفس مقطع قطعا صغيرة - فلفل حار مخرط حلقات وقد يستغنى عنه ٠

٣ ـ يغمر الزيتون تماما بمحلول ملحى بنسبة كوب من الملح الرشيدى لكل ٣ كوب مـاء ، ٢ كوب عصير ليمون ٠

٤ ـ يوضع الزيتون فى برطمانات ويضغط على الزيتون باليد ثم يوضع عليه قشر الليمون ويضغط جيداً على الزيتون ٠

٥ ـ يغطى بالسائل الملحى السـابق اعداده ، ثم يصب على سطح البرطمانات طبقة من الزيت سمك ½ سم وتقفل البرطمانات قفلا محكما ، ويترك مدة أسبوعين ثم يستعمل ٠

الجـزر الأفرنجى المخـلل

المقادير والطريقة :

١ ـ يغسل الجزر ويسلق فى ماء مملح يغمره حتى ينضج ثم يقشر ويترك ليبرد ٠

٢ ـ يقطع شرائح رفيعة ويعبأ فى برطمانات ٠

٣ ـ يغلى الخل (كمية تغطى الجزر تماما) ويترك لتهدأ حرارته ثم يصب على الجزر حتى يغطيه تماما وتقفل البرطمانات

البصـل المخـلل

المقادير والطريقة :

١ ـ يختار البصل الصغير وتنزع قشرته ثم يوضع فى ماء حتى يصفر وينزع من المـاء ثم يوضع فى برطمان ٠

٢ ـ يضاف الخل الأبيض وورقة لورة و ١٠ حبات فلفل أسود ويترك الخل على النار حتى يغلى ٠

٣ ـ يصب الخل بعد أن تهدأ حرارته حتى يغمـر البصل تماما

٤ ـ ثم يغلى الخل مرة ثانية ويصب على البصـل حتى يغمره وتقفل البرطمانات وتحفظ فى مكان جاف ٠

الخيـار المخـلل

المقـادير :

١ كيلو خيار رفيع

½ كوب ملح رشيدى

١ كوب مـاء

١ كوب خل

رأس ثوم (مدقوق بقشره)

قليل من الكرفس

الطريقـة :

١ ـ يغسل الخيار وتقطع نهايته وتشـق أربعا بالطول مع الاحتفاظ بالشكل متماسك ٠

٢ ـ يرش بقليل من الملح الرشيدى ويترك لمدة ١٢ ساعة ثم يوضـع فى برطمـان مناسب مع الثوم والكرفس (المدقوق دقا جيدا) ، وقد يضاف قليل من الشطة ٠

٣ ـ يغلى الماء والخل ويترك حتى تهدأ حرارته ثم يصب على الخيار ويغطى سطح البرطمان بطبقـة من الزيت ثم يقفل ويترك ثلاثة أيام ثم يستعمل ٠

الفلفل المخلل

المقادير :

١ كيلو فلفل
مـاء ـ ¼ كوب خل
١ ملعقة كبيرة ملح رشيدى (خشن)
١ ملعقة فلفل احمر

الطريقـة :

١ ـ يغسل الفلفل جيـدا ويترك لتصفى مياهه ثم يثقب ثقوبا رفيعة ثم يرص فى البرطمان ·

٢ ـ يذاب الملح فى الماء ويمزج مع الخل ثم يضاف اليه الفلفل الأحمر ·

٣ ـ يصب المزيج السابق فى البرطمان ثم يقفل البرطمان جيدا حتى يتم تخليله ويظهـر ذلك بتغيير لونه الى الاصفرار ·

اللفت المخـلل

المقـادير :

١ كيلو لفت
٢ فلفل أحمر
٢ كوب خـل
٢ كوب مـاء
٢ بنجـر
عدد من الفلفل الحار

الطريقـة :

١ ـ يغسل اللفت جيدا ، ثم يقشر ثم يغسل مرة أخرى ثم يقطع الى أربع أو اثنين حسب حجمه ·

٢ ـ يذاب الملح فى الماء ويمزج مع الخل ويضاف اليه الفلفل ·

٣ ـ يوضع اللفت وكذلك البنجر بعد غسله جيدا وتقطيعه فى اناء فخارى أو برطمان ويغطى بالخليط السابق ، ويترك مقفولا عليه حتى يتم تخليله ·

الباذنجان المخـلل

المقـادير :

١ كيلو باذنجان اسود عروس مسلوق
رأس ثوم ـ ملح
١ حزمة كرفس
¼ كوب من الخل أو الليمون
١ كوب ماء مغلى
½ كوب زيت
قليل من الشطة حسب الرغبة

الطريقـة :

١ ـ يغسل الباذنجان المسلوق وينزع الكأس ويحشى بالثوم المدقوق مع الملح والكرفس المفروم ·

٢ ـ يخلط الماء المغلى بعد أن يبرد بالخل أو الليمون ويتبل بالملح والشطة حسب الرغبة ·

٣ ـ يوضع الباذنجان فى برطمـان ويصب عليه المزيج السابق اعداده حتى يغمره تماما ·

٤ ـ يغطى السطح بالزيت ثم بغطاء البرطمان ·

التوابل

تضاف التوابل عادة الى الطعام لتعمل على فتح الشهية وتساعد على هضم الطعام مثل :

الفلفل الأسود

ثمار من ثمرات شجيرات الفلفل ينمو فى البلاد الحارة فى الشرق ويحضر الفلفل الأبيض من الفلفل الأسود بعد نزع قشرته ويحتوى كل من النوعين على راتنج حريف وزيت طيار وبعض النشا والجلوكوز وهو مادة منبهة للجهاز الهضمى ٠

الفلفل الأحمر

هو مسحوق ثمار الفلفل مجففة وهو منبه شديد للمعدة ويزيد من أفرازها ويضاف الى مسحوق الفلفل بعض الدقيق وملح الطعام وصبغ أحمر وعادة يستعمل فى بعض الأطعمة ٠

الخردل

بذور الخردل نوعين بيضاء وسمراء والمسحوق المستخدم عادة فى أغراض الأكل يحضر من مزيج من النوعين ، ويعمل من الخردل المستردة التى تقدم مع الطعام ٠

الحبهان

هو ثمار مجففة لنوع من الشجيرات التى تنمو فى سيلان وسيام وغيرها وهذه الثمار بنية اللون لها طعم حار مقبول ورائحة عطرية وتحتوى على زيوت طيارة منها زيت الكافور بنسبة صغيرة ويضاف الحبهان كنوع من التوابل مع بعض أنواع الطعام ، وهو يمنع الزفر ولذلك يضاف فى سلق الطيور واللحوم وكذلك يضاف للبن فيقوى نكهته ٠

الزعتر

يؤخذ من نبات عشبى ينمو فى فرنسا وجنوب أوربا ، وبتقطير الاوراق والرؤس المزهرة لهذا النبات يحصل على زيت الزعتر ، وهو سائل طيار مائل للاصفرار له رائحة عطرية وطعم حار ويضاف الزعتر الى بعض أنواع الفطائر والمأكولات لاكسابها نكهة وطعما شهيا ٠

البهار

يؤخذ البهار الأصلى من ثمار نوع من أشجار التوابل التى تنمو فى جاوة وما يجاورها من جزر الهند الشرقية فتجفف هذه الثمار وتسحق فتنتج البهار ، وهو يضاف الى كثير من الوان الطعام لتحسينها والبهار قد يكون مزيج من عدة توابل مثل الفلفل الأسود والزعتر وجوزة الطيب ومسحوق الكمون وعادة تباع عند العطار وتسمى بالبهارات ٠

الشمر

نبات ينمو فى روسيا وانجلترا وايران والهند ويستخدم فى عمل المخللات والفطائر ٠

الكمون

ثمار نبات عشبى ينمو فى الوجه القبلى بمصر وبلاد العرب والهند وحبات الكمون لها رائحة عطرية خاصة وطعم حريف ويستخدم فى الطهى خاصة فى البلاد الشرقية ويضاف للاسماك ·

الكزبرة:

هى ثمار مجففة لنبات ينمو فى جنوب أوربا وما لطة ومصر والهند ويضـــاف لبعض أنواع الأطعمة الشرقية ·

القرفة

القرفة شجر ينمو فى جزيرة سيلان والهند والصين وهى حريفة الطعم حلوة المذاق لها رائحة طيبة والقرفة يعمل منها مشروب لطيف وقد تضاف الى بعض الأطعمة والحلوى لاعطائها الرائحة الطيبة ·

القرنفل

هى براعم زهرية لنوع من الأشجار دائمة الاخضرار يبلغ ارتفاعها ١٢ مترا وينمو فى الهند وسنغافورة وجاوه وعند قطف هذه البراعم يكون لونها أحمر زاهيا وعندما تجف تكتسب اللون الفاتح المعروف ويبدو شكلها كالمسمار الصغير وهى ذات رائحة عطرية قوية وطعم حار حريف وتحتوى على نسبة مرتفعة تبلغ حوالى ١٨٪ من الزيوت الطيارة وتعـرف بزيت القرنفـل ، ويضاف القرنفل الى بعض أنواع الطعـام والحلوى ·

النعناع

وهو ورق نبات يضاف لبعض أنواع الأطعمة والأشربة ·

الزنجبيل

يؤخذ من نبات ينمو فى آسيا والهند والمناطق الحارة له رائحة عطرية وطعم حار مقبول ويحتوى على كمية من النشا ومادة راتنجية ، يدخل فى بعض أنواع البسكوت والكعك والحلوى ·

جوزة الطيب

نوع من الثمار تنمو فى البلاد الحارة والهند ، وجـوزة الطيب لها رائحة زكيـة وطعم يميـل الى المرارة وهى منبه لطيف ، تضاف الى الحلوى والمأكولات خاصة اللحوم ·

العصفر

تحصل على العصفر من زهيرات نبات القرطم العشبى يضاف الى بعض الأطعمة خاصة فى البلاد الشرقية ·

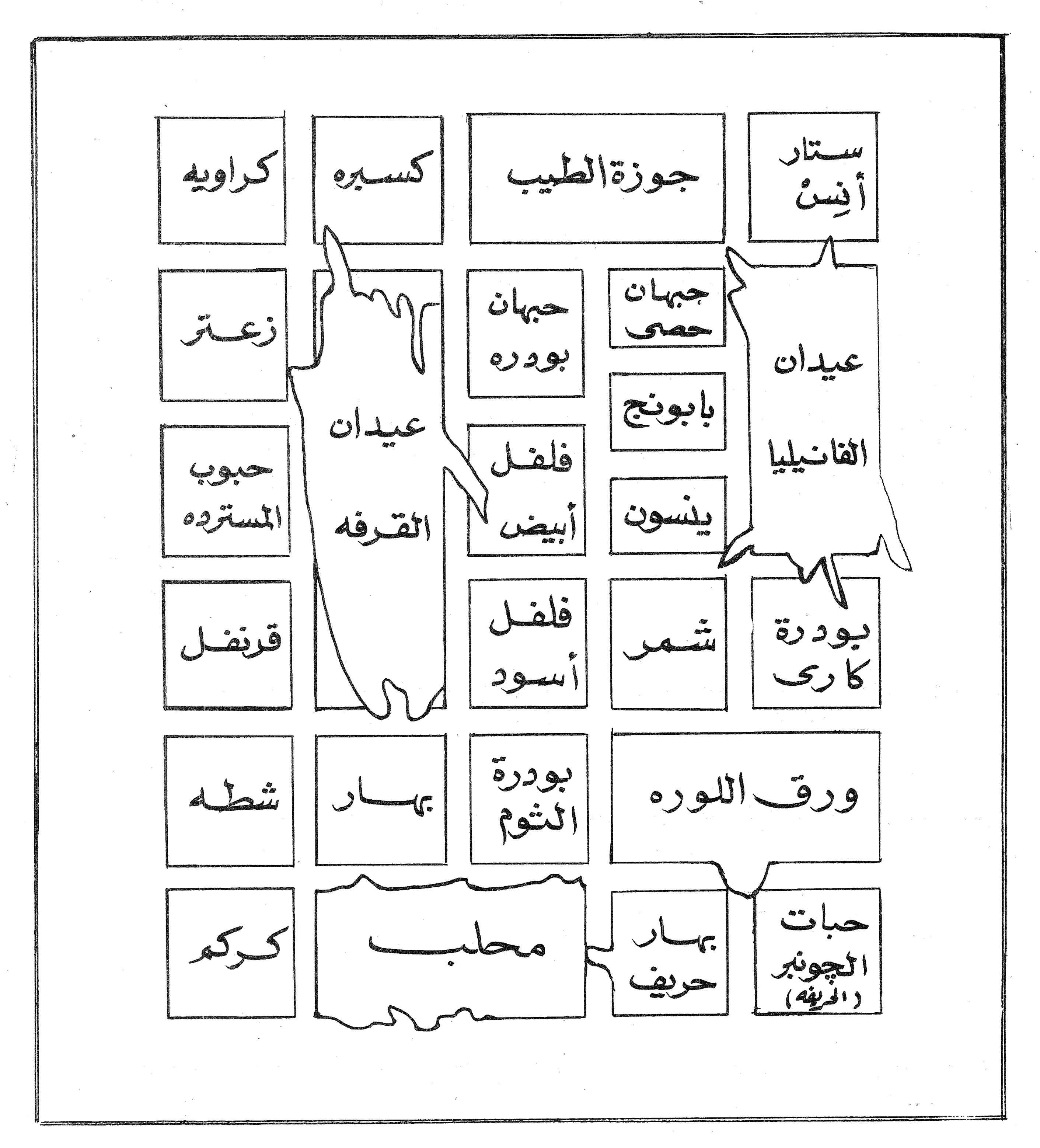
الزعفران

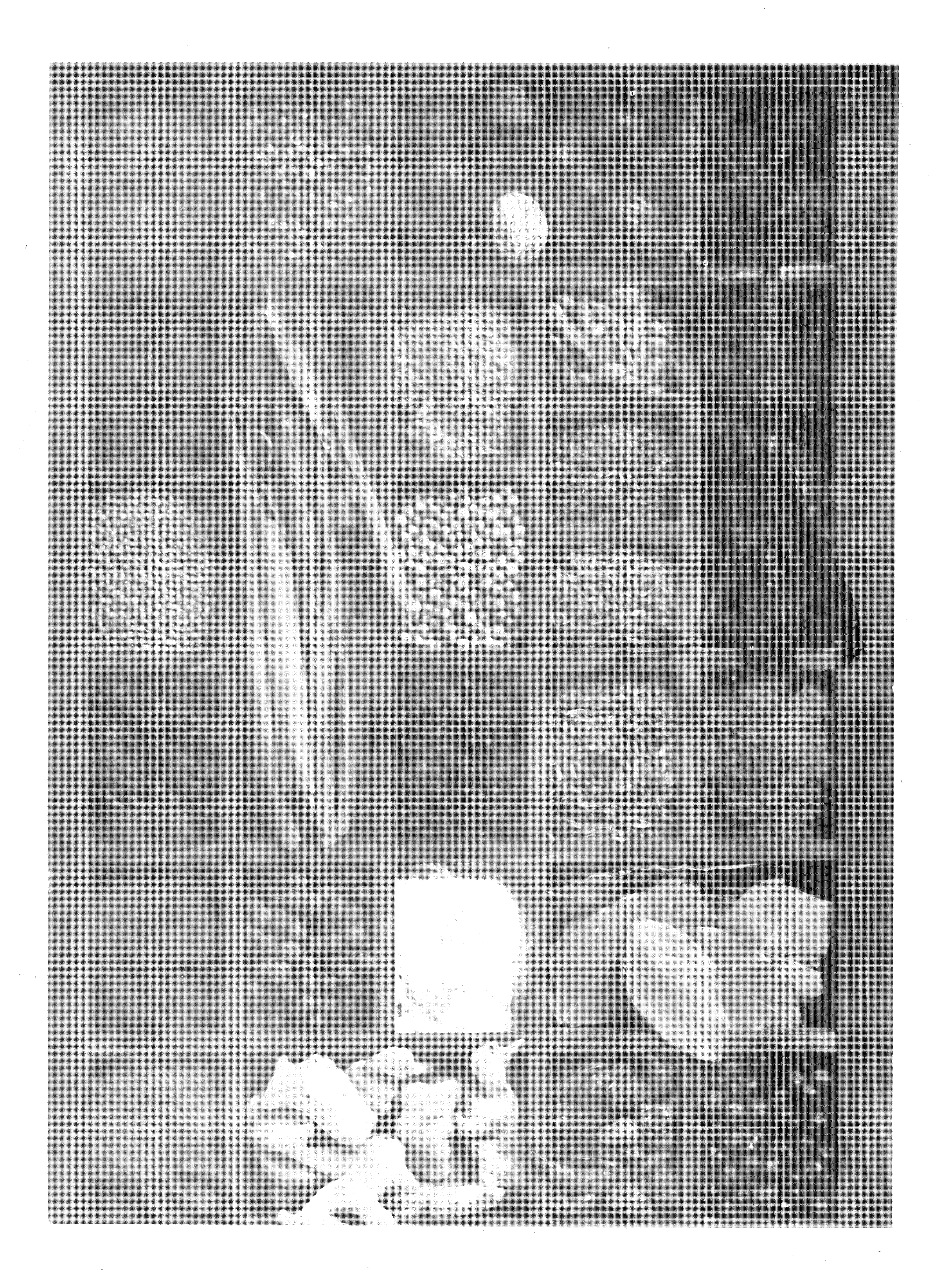
هو نوع من أنواع التوابل مرتفعة الثمن ، موطنهـا الأصلى اسـبانيا وتستخدم فى بعض أنواع الأرز واللحم ·

الينسون

يزرع فى ايطاليا وأسبانيا ويستعمل فى عمل عجائن بعض الحلوى ·

التوابل والبهارات





بنـــاء علـــى طلب القـــراء نضـيف الصـــنف التـــالى :

القلقـــاس بالخضرة

المقـــادير :

١ كيلو قلقاس

٤ : ٦ كوب بهريز (فراخ ــ لحمة ــ ماجى)

٢ ليمـــونه

ملح • فلفل

السـلق :

١ حزمة كسـبرة خضراء

١ رأس ثوم مقشر

٢ حـزمة سـلق

٢ ملعقـة سـمن

الطريقـــة :

١ ــ يقطع القلقاس بعد تقشـيره الى مكعبات •

٢ ــ يغلى البهريز ويضـاف اليه عصـير الليمـون ثم يضـاف القلقاس ويترك على النار حتى ينضج وقد يضاف اليه مقدار آخر من البهريز حتى ينضج •

٣ ــ تقطع الكسبرة الخضراء والسلق ويغسـلا جيدا ثم يوضع عليهما السـمن والثوم ويرفعوا على النار حتى يصفر لون الثوم •

٤ ــ يـدق الخليط بالهـون حتى ينعم تماما أويضاف اليه قليل من البهريز ويضرب بالخلاط •

٥ ــ يصب الخليط السابق على القلقاس الناضج ويرفعوا على النار حتى يغلى ويقـدم ساخنا •

نصائح عامة لربة الأسرة

١ ـ شراء أجود الأصناف والتأكد من صلاحيتها للاستعمال حتى لانضطر للتخلص من كثير من الأجزاء الفاسدة أو غير الصالحة .

٢ ـ شراء كميات الأطعمة المناسبة لاحتياجات الأسرة فقط خصوصا بالنسبة للاطعمة سريعة الفساد كالخضر والفاكهة والاسماك .

٣ ـ معرفة الطريقة الصحيحة ودرجة الحرارة او الرطوبة .. الخ المناسبة لخزن مختلف أنواع الأطعمة والا فسدت .

٤ ـ عدم تخزين الأطعمة بكميات كبيرة خصوصا اذا كان المكان أو الأوعية المناسبة لخزنها غير متوفرة بسبب سرعة تلفها . فمثلا تخزين كميات كبيرة من الدقيق أو البقول كالعدس والفول أو الارز يعرضها للسوس فتتلف وتصبح غير صالحة للاستعمال ، كما أن تخزين كميات كبيرة من الدهون والزيوت لمدة طويلة فى مكان حار يؤدى الى تزنخها وعدم صلاحيتها للاستهلاك .

٥ ـ خزن الأطعمة فى الثلاجة لايعنى الاحتفاظ بها لأجل غير مسمى ، فكل طعام له فترة حفظ معينة يفسد بعدها ويعد فاقدا ، كما يجب مراعاة المكان الصحيح عند التخزين فى الثلاجة وكذلك طريقة التخزين . فمثلا اللحوم والدواجن يجب أن توضع فى أكياس من النايلون أو البلاستيك عند خزنها فى « الفريزر » والخضروات الطازجة يجب وضعها فى درج الخضروات وعدم ترك أى أطعمة مكشوفة داخل الثلاجة .

٦ ـ الأعتناء بتقشير الخضروات والفواكه تقشيرا رفيعا حتى لا تفقد جزءا لايستهان به من أنسجتها مع القشور وبالتالى من المواد الغذائية ، كما يجب ملاحظة أستعمال الاوراق الخارجية الداكنة اللون للكرنب والخس لانها غنية بفيتامين ج والحديد ولذلك من الخطأ التخلص منها .

٧ ـ عند اعداد اللحوم يجب الاستفادة من كل جزء منها كالعظام والدهن وذلك بإستعمالها فى عمل حساء أو « بهريز » يستعمل فى طهى الأطعمة الأخرى .

٨ ـ مراعاة أسس الطهى الصحيحة لأن الطهى الجيد يجعل الطعام شهيا بعكس الطهى الردىء يفسد بعض العناصر الغذائية ، كما يؤثر تأثيرا سيئا على طعم الغذاء ودرجة نضوجة ونسبة السائل والملح به .

٩ ـ يراعى غرف الكميات التى يحتاج اليها الشخص فقط ، واذا رغب فى أخذ كمية أضافية أعطيت له لأن ملء الاطباق بكميات كبيرة من الاطعمة تزيد عن حاجة الشخص تضطره الى ترك جزء منها فى الطبق . وهذه الكميات التى تتبقى بالاطباق فى حالة الاستغناء عنها تعتبر فاقدا لامبرر له ، كما يجب تقطيع الخبز قطعا مناسبة قبل تقديمة للاقلال من البواقى حيث أن كميات الخبز التى تتبقى من الآكلين وتلقى مع الفضلات أحيانا تعتبر فاقدا يجب تحاشيه . ويمكن أستعمال بواقى الخبز فى عمل فته « ثريد » أو خلطها باللحم عند عمل الكفته أو فى عمل بقسماط .

١٠ ـ ما يتبقى من الأطعمة الطازجة أو المطهية بعد تناول الطعام فى وجبة معينة يجب الاحتفاظ به بالطريقة السليمة أو خارج الثلاجة وتقديمه فى وجبات أخرى كما هو أو بعد اعادة طهية أو اضافة مواد أخرى له للتنويع .

١١ ـ عدم التغالى أو الإسراف فى تقديم الأطعمة عند أستضافة الاقارب والاصدقاء لأن الكميات الكبيرة من الأطعمة التى تتبقى كثيرا ما يصعب حفظها وتعد فاقدا .

تم بحمد الله

بشرى لربات البيوت

صدر بفضل الله الكتاب الثالث فى سلسلة كتب دليل الاسرة - **المؤلفة عديلة عزيز حسن** يشمل التغذية السليمة فى الصحة والمرض والطريق الصحيح للرشاقة سواء من الناحية الغذائية أو الرياضية مع أحدث الاطباق الشهية من الحلوى والكيك والبسكويت والسفليهات والمثلجات والشربات والمربات كما يتضمن اطباق شهية من اللحوم والطيور والاسماك والخضر والمشهيات والسلاطات التى تقدم فى المناسبات المختلفة علاوة على الطرق المختلفة لحفظ الفاكهة والخضر .

المؤلفة

عديلة عزيز حسن

الباب الأول

المطبخ الحديث وتخطيط الوجبات :

الفصل الأول :

الفصل الثانى :

الباب الثانى

طرق الطهى والصلصات والحساء :

الفصل الأول :

الفصل الثانى :

الفصل الثالث :

الباب الثالث

اللحـــــوم :

الفصل الأول :

الفصل الثانى :

أطباق من اللحم المفرى :

الفصل الثالث :

أطباق من الكبد والمخ والمخلفات :

الباب الرابع

الاســـماك والطيور :

الفصل الأول :

الفصل الثانى :

الباب الخامس

الخضر والمحشـــولت :

الفصل الأول :

الفصل الثاني :

المحشوات :

الباب السادس

النشويات والبيض والبقول والجلاش :

الفصل الاول :

الفصل الثاني :

الباب السابع

المشهيات والسلاطات والمخللات :



رقم الأيداع بدار الكتب
١٩٩١/٧٧٠٣

الترقيم الدولى
I. S. B. N
977 - 00 - 2102 - 4

دليل الأسرة
٢ شارع محمد فريد وجدى - المنيل - ت ٣٦٤٩٦٣٥

مطابع الأهرام بكورنيش النيل